

Puissance Testostérone

# *Puissance* **TESTOSTÉRONE**

**DOUBLEZ VOTRE NIVEAU DE  
TESTO EN MOINS DE 2 SEMAINES**





## **Droits d'auteur © 2016**

Tous droits réservés. Sauf en cas de dérogations autorisées en vertu de la loi américaine sur les droits d'auteur de 1976, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit, ou sauvegardée dans un système de base de données ou de recouvrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

### **CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ**

L'auteur a tenté de présenter des informations aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas un médecin et aucune capacité médicale n'est présente dans ces écrits. Toutes les décisions médicales doivent être effectuées sous la supervision et les soins de votre médecin traitant. L'auteur ne sera pas tenu responsable de toute blessure ou de perte engagée par le lecteur à travers l'application de l'une des informations contenues dans ce livre.

L'auteur fait mention du fait qu'il y a toujours des études plus récentes qui sont faites, l'information contenue dans ce livre est aussi précise que possible au moment de son écriture, mais avec la nature sans cesse changeante de ce sujet, l'auteur espère que le lecteur pourra apprécier les points qui ont été couverts dans ce livre.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier chaque pièce d'information fournie dans la présente publication, l'auteur décline toute responsabilité pour toute erreur, omission, ou interprétation contraire du sujet traité dans ce livre.

Veillez noter une fois de plus que toute aide ou conseil donné ici ne remplace pas des conseils médicaux. Vous acceptez d'utiliser toute ou une partie de l'information donnée dans ce livre à vos propres risques. L'auteur ne sera pas responsable de tout dommage qui pourrait résulter en suivant les conseils donnés dans ce livre.

Si vous êtes sous médicaments ou si vous avez des doutes au sujet des conseils donnés ici, consultez votre médecin traitant dès que possible

# Table des matières

<b>Table des matières</b> .....	4
<b>INTRODUCTION</b> .....	7
<b>Chapitre Un : TESTOSTÉRONNE - QU'EST-CE QUE C'EST?</b> .....	10
TESTOSTÉRONNE DÉMYSTIFIÉE .....	10
TESTOSTÉRONNE FAQ.....	11
COMMENT Y PARVIENT-ELLE?.....	12
QU'EST-CE QUI AFFECTE LA TESTOSTÉRONNE?.....	12
L'IMPORTANCE DE LA TESTOSTÉRONNE.....	12
OÙ EST FAITE LA TESTOSTÉRONNE? .....	13
EST-CE QUE LES FEMMES ONT AUSSI DE LA TESTOSTÉRONNE? .....	13
QUE FAIT LA TESTOSTÉRONNE CHEZ LES FEMMES? .....	13
SI L'ON PEUT SOUFFRIR D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE, EST-IL POSSIBLE D'ÊTRE AUSSI VICTIME D'UN TAUX DE TESTOSTÉRONNE ÉLEVÉ? .....	13
Y A-T-IL D'AUTRES FACTEURS QUI CAUSENT UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE CHEZ UN HOMME? .....	15
QUAND EST-CE QU'UN HOMME A LE MEILLEUR TAUX DE TESTOSTÉRONNE? .....	15
Y A-T-IL CERTAINES ACTIVITÉS VIRILES QUI PEUVENT ÊTRE FAITES POUR STIMULER LA TESTOSTÉRONNE SANS UTILISER DE MÉDICATION?.....	16
<b>Chapitre Deux : LA VÉRITÉ QU'ILS NE VEULENT PAS QUE VOUS ENTENDIEZ</b> .....	17
UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE EST UNE CONDITION QUI EST TEMPORAIRE ET QUI PEUT ÊTRE GUÉRIE NATURELLEMENT! .....	17
<b>Chapitre Trois: LE PLUS PETIT DÉNOMINATEUR COMMUN - FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE</b> .....	21
EST-CE QU'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE EST LIÉ À D'AUTRES MALADIES MÉDICALES? .....	22
TAUX DE TESTOSTÉRONNE - À QUEL POINT C'EST MAUVAIS? .....	23
COMMENT UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE EST VÉRIFIÉ ET QUELLES SONT LES AUTRES CAUSES D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE? .....	26
<b>Chapitre Quatre: RECETTES POUR AUGMENTER VOTRE TAUX DE TESTOSTÉRONNE</b> ....	27
TOUT D'ABORD - BRISER LES VIEILLES HABITUDES ALIMENTAIRES .....	28

ESPRIT .....	51
CORPS .....	53
Aliments à éviter:.....	60
<b>CONCLUSION</b> .....	64



# INTRODUCTION

Atteindre la quarantaine est toujours l'une des périodes les plus troublantes de la vie de l'homme. C'est un moment où l'homme a beaucoup d'introspection. Qu'il ait réalisé ses rêves ou pas, il peut avoir l'impression que son temps est maintenant compté. La quarantaine est un moment à la fois stressant et difficile, car c'est aussi à cette période que beaucoup d'hommes commencent à voir les effets de l'âge sur leur corps.

Leurs corps qui autrefois rayonnaient de jeunesse portent maintenant les cicatrices ou le poids de la vie, et cela peut se manifester dans la perte de la musculature, le grisonnement et la perte de cheveux et la diminution de la libido. Autant que l'âge ait à voir avec un grand nombre de ces effets, l'une des possibilités que certains hommes négligent est la possibilité qu'ils puissent être victimes d'un taux de testostérone faiblissant rapidement.

Nous savons que vous vous demandez peut-être comment la testostérone, l'hormone mâle qui est communément liée aux performances sexuelles d'un homme, peut être à l'origine d'une augmentation de la graisse corporelle et des changements d'humeur qui touchent les hommes. Un faible taux de testostérone peut être lié à des maladies courantes telles que la dysfonction érectile, l'une des principales causes d'une perte de l'ego chez les hommes dans leur quarantaine.

Cependant, nous sommes ici pour vous dire que désormais, les choses n'ont plus besoin de rester ainsi. Il existe une façon de vous aider à retrouver votre jeunesse, et de retrouver votre désir sexuel et elle est entièrement naturelle. Oui, vous n'aurez pas besoin de vous soucier des effets secondaires des produits chimiques et autres toxines nocives qui peuvent agir sur votre corps. Lorsque vous suivez et pratiquez les conseils qui sont énoncés dans ce livre, vous serez heureux de l'avoir fait parce que nous sommes certains que l'un des meilleurs moyens pour faire face à une partie normale de la vie est de trouver une solution naturelle au problème.

Vous pouvez dire adieu à tous les médicaments désagréables et aux pilules que vous avez prises ou les injections vous avez dû endurer. Dites bonjour à cette voie naturelle qui mettra tout en place pour vous permettre de profiter de certains de vos meilleurs jours. Donc consolez-vous, vos meilleurs jours sont encore devant vous!

Vous n'êtes désormais plus obligé de supporter de dépression ou de sautes d'humeur. Vous ne devez plus avoir honte de la baisse de votre libido. Préparez-vous à vous sentir requinqué et beaucoup plus vivant!

Vous vous demandez peut-être, si ce programme est entièrement naturel, alors pourquoi la plupart des hommes ne le suivent-ils pas ? C'est parce que les médias ont été inondés et submergés par tant de grandes sociétés pharmaceutiques vantant les avantages que les produits chimiques peuvent avoir pour votre corps pour «réparer» le problème, mais ils ne le disent pas de cette manière, n'est-ce pas ?

Non, ils font de la publicité intelligemment et encourage une médecine qui la plupart du temps fait plus de mal que de bien, en mettant plus de substances nocives dans votre corps promettant des résultats rapides et bien sûr pour beaucoup de gens, c'est ce qu'ils ont besoin d'entendre – une solution rapide et facile.

Nous sommes ici pour vous fournir des résultats concrets, mais d'une manière tout à fait naturelle qui est aussi beaucoup moins chère que la plupart des médicaments offerts présentement. Avec cette méthode, vous n'avez rien à perdre, mais vous avez plutôt la possibilité de tout gagner.

Les conseils énoncés dans ce livre vous permettront, en tant qu'homme, de retrouver la vitalité que vous aviez du temps de votre jeunesse et vous permettront de vivre votre vie avec plus d'énergie que vous n'aviez jamais pensé possible. Pourquoi se contenter de moins quand vous pouvez avoir la chance d'être complètement guéri des maladies associées à un faible taux de testostérone, comme la dysfonction érectile?

Ce qui est présenté dans ce livre est prouvé par la recherche clinique et n'est pas seulement en jargon théorique, mais en langage pratique et applicable dans le cas des hommes avec un faible taux de testostérone. Engagez-vous dans ce nouveau mode de vie qui vous permettra d'adopter aujourd'hui un régime meilleur et plus sain et vous ne le regretterez pas. Vous vous devez bien ça.

Comme dit au début de ce livre, nous vous recommandons vivement de le lire, **calmement**, du début à la fin. Il contient énormément d'informations. Son contenu concerne votre bien-être et **votre plaisir, le vôtre et celui votre partenaire.**

Cet addendum concerne essentiellement les diverses pages de recettes culinaires données dans ce livre.

Toutes les recettes sont données pour 4 personnes.

Il suffit simplement de diviser ou multiplier les quantités selon le nombre de personnes qui les partageront avec vous.

Nous vous conseillons vivement de partager ces recettes avec votre partenaire. Elle se fera certainement un devoir et un grand plaisir de les préparer, connaissant les effets qu'elles vont avoir à court terme sur vous et sur votre vie de couple.

Dans les recettes vous trouverez souvent des quantités exprimées en « tasses » et en « cuillères ». Voici quelques indications qui peuvent vous être utiles à ce sujet :

1 cuillère à soupe est égale à 3 cuillères à café.

1 tasse représente en volume l'équivalent d'un bon vieux verre à moutarde que nous connaissons tous, cette mesure bien pratique (utilisée par toutes les cuisinières depuis fort longtemps) est applicable pour des volumes comme des légumes hachés, par exemple.

Par ailleurs ceci est un bon guide pour d'autres mesures :

- 1 tasse de liquide = 250ml ou 25cl
- 1 tasse de farine = 130 gr
- 1 tasse de sucre blanc = 200 gr
- 1 tasse de sucre brun = 220 gr
- 1 tasse de beurre = 230 gr
- 1 tasse de petits morceaux de chocolats = 150 gr
- 1 tasse de noix diverses hachées = 125 gr

Encore merci pour cet achat qui va très bientôt transformer bien agréablement votre vie de tous les jours.

# Chapitre Un : TESTOSTÉRONE - QU'EST-CE QUE C'EST?

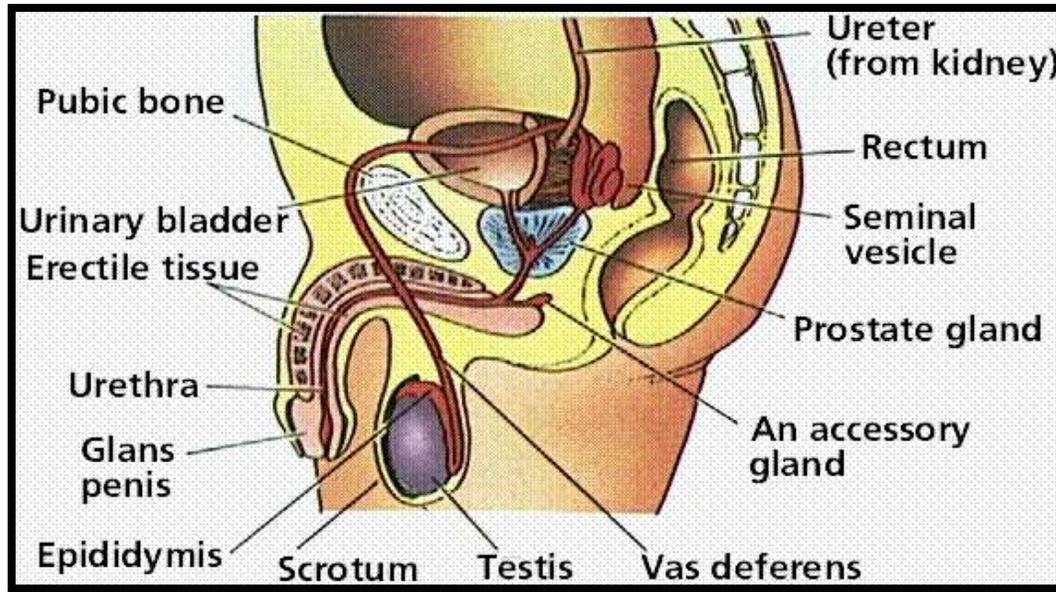
Il y a un grand sentiment d'accomplissement, de testostérone et de plaisir, dans le fait d'être en mesure de vivre votre masculinité lorsque vous jouez un rôle d'action ou d'une action-aventure ou le rôle d'un vrai dur à cuire.

Gerard Butler

Lorsque beaucoup de gens entendent le mot «testostérone», ils l'associent immédiatement avec les hommes et ils n'ont pas tort. Comme le montre clairement la citation de Gerard Butler, la testostérone est la substance virile qui nous donne le courage d'oser faire des choses et d'essayer de nouvelles choses. C'est le truc viril que les jeunes garçons se vantent d'avoir en grandes quantités dans leurs années d'adolescence. C'est la substance dont les hommes sont faits. Mais qu'est ce qu'est cette substance appelée testostérone?

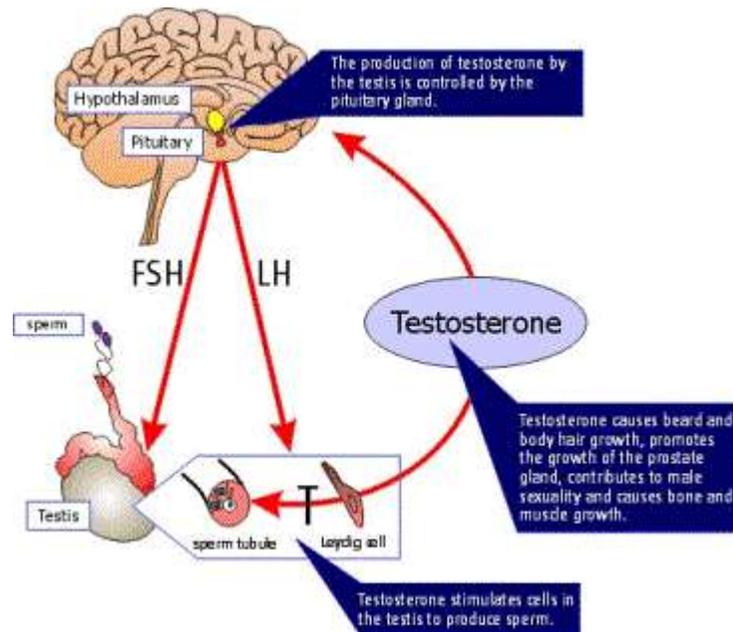
## TESTOSTÉRONE DÉMYSTIFIÉE

La testostérone est une hormone qui peut être considérée comme androgène. Androgène signifie simplement que c'est une hormone sexuelle mâle qui est produite par les testicules.

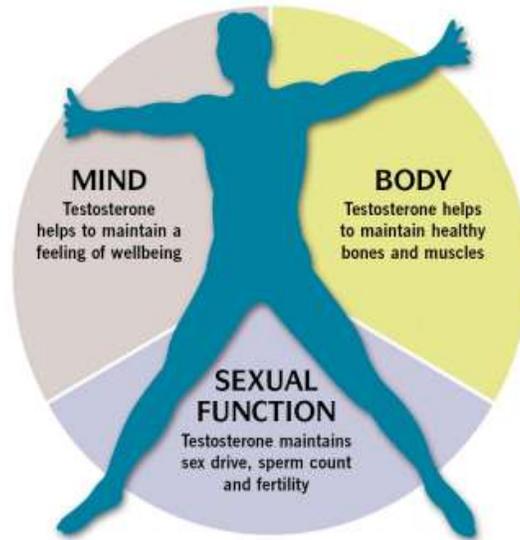


## TESTOSTÉRONE FAQ

Qu'est-ce que la testostérone fait?



Le système reproducteur masculin dépend entièrement de cette hormone, sans elle il y a un retard de croissance et de développement. La testostérone est ce qui fait qu'un homme ressemble à un homme, elle conduit les jeunes hommes à développer des voix plus graves, entraîne la croissance des poils sur le visage, et la croissance des testicules et du pénis.



## COMMENT Y PARVIENT-ELLE?

Les effets de la testostérone peuvent être observés essentiellement de deux manières:

1. Les effets anabolisants où la testostérone est directement liée à l'augmentation de l'os et du muscle.
2. Les changements sexuels, qui ont lieu chez un garçon lorsqu'il progresse depuis l'enfance jusqu'à l'adolescence et jusqu'au jeune adulte, sont propagés par la testostérone.

## QU'EST-CE QUI AFFECTE LA TESTOSTÉRONE?

La testostérone étant une hormone et les hormones étant faites de cholestérol sont affectées par les choses suivantes :

## L'IMPORTANCE DE LA TESTOSTÉRONE

Étant une hormone sexuelle, le rôle de la testostérone dans la nature sexuelle d'un homme ne peut pas être sous-estimé. Toutes les expériences sexuelles, les changements et les événements dans le corps masculin sont réglementés par cette hormone vitale.

## OÙ EST FAITE LA TESTOSTÉRONE?

Les testicules jouent un rôle crucial dans le système reproducteur masculin, car ils sont le site de la production de testostérone. Les glandes surrénales sont connues pour produire de la testostérone, mais en quantité moindre que celle qui est produite dans les testicules.

## EST-CE QUE LES FEMMES ONT AUSSI DE LA TESTOSTÉRONE?

Oui, les femmes possèdent aussi cette hormone, mais en quantité beaucoup plus faible. Chez les femmes, l'hormone est produite dans les ovaires et les glandes surrénales.

## QUE FAIT LA TESTOSTÉRONE CHEZ LES FEMMES?

Chez les femmes, l'hormone est également liée à la libido et à l'excitation sexuelle. Il permet aux femmes d'avoir une densité osseuse saine et de se construire une masse tout en maintenant les niveaux d'énergie. Est-il aussi possible pour les femmes d'avoir des problèmes de testostérone ? Oui, les femmes peuvent souffrir d'une diminution du taux de testostérone.

## SI L'ON PEUT SOUFFRIR D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE, EST-IL POSSIBLE D'ÊTRE AUSSI VICTIME D'UN TAUX DE TESTOSTÉRONE ÉLEVÉ?

Oui, cette condition est fréquente chez les hommes et les femmes et résulte dans les traits observables tels que des actes d'agression ou de violence et le développement précoce des garçons à l'âge adulte - une condition connue sous le nom d'hyperplasie congénitale des surrénales.

Des recherches cliniques récentes placent aussi les gens avec des niveaux élevés de testostérone dans un groupe à risque de maladie cardiaque ou de cœur et rendent les hommes sujets au cancer des testicules et les femmes sujettes au cancer de l'ovaire. D'autres études montrent aussi que la testostérone élevée dans le corps provoque une diminution de la graisse abdominale.

#### Point d'intérêt:

Au début d'une relation, le niveau de testostérone chez un homme est considérablement diminué alors que celui d'une femme augmente.

Améliorer ses niveaux de testostérone est une bonne chose, mais cela doit être fait dans les bons paramètres. Lorsque trop de testostérone devient disponible dans le corps, cela conduira à ces effets secondaires désagréables :

**Égoïsme chez les hommes:** Beaucoup de gens ont rapporté avoir vu des changements chez leurs proches quand ils ont commencé à prendre des suppléments de remplacement de la testostérone et à utiliser diverses méthodes de traitement qui augmentent les niveaux de testostérone. Lorsque les études ont été effectuées pour examiner ces revendications, il a été découvert que les hommes dont les niveaux de testostérone ont été considérés comme supérieurs à la normale ont été 27% fois plus avare et plus égoïste avec leurs finances que les hommes avec des niveaux sains de testostérone.

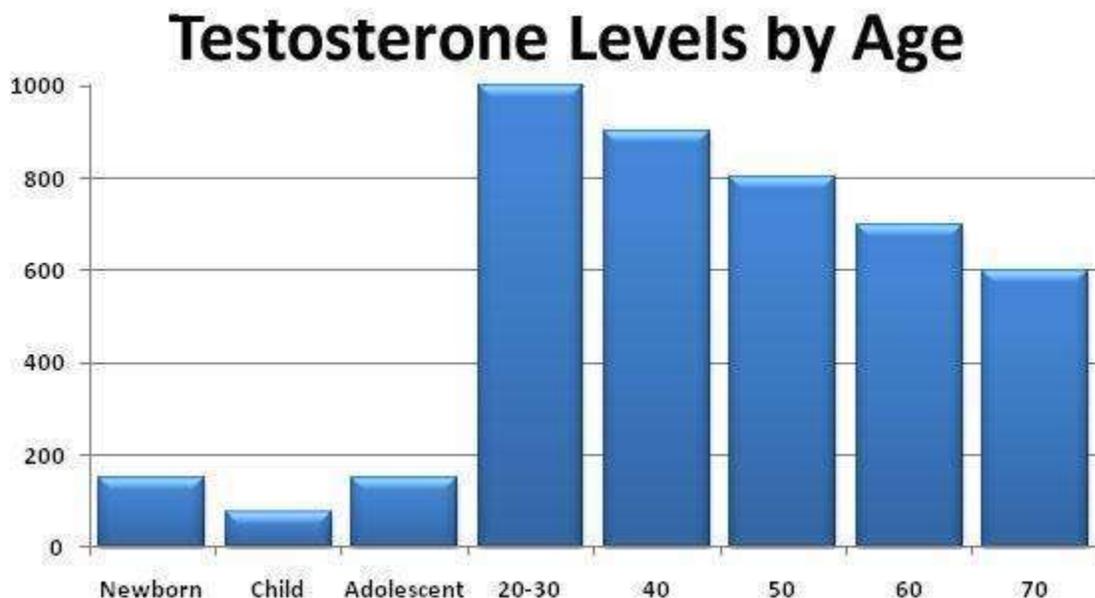
**Prêt à rivaliser avec d'autres hommes:** Les hommes qui s'affrontent pour l'amour et l'attention d'une femme sont dirigés en partie par l'ego, l'orgueil et des niveaux plus élevés de testostérone. Le plus de testostérone qu'un homme a, le plus agressif il devient et le plus haut est sa libido et le désir de se battre pour ce qu'il veut.

**L'idée d'œil pour œil devient plus attrayante que le pardon:** Un haut niveau de testostérone dans le corps conserve le mode «combat et fuite» presque toujours actif et garde les gens à cran, ce qui les rend plus agressifs. Par conséquent, quand ils sont lésés, les personnes souffrant d'une augmentation de la testostérone peuvent avoir un sentiment de vengeance plus élevé que la moyenne et peuvent souhaiter exécuter une infraction afin de rendre la pareille.

## Y A-T-IL D'AUTRES FACTEURS QUI CAUSENT UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE CHEZ UN HOMME?

Les hommes qui choisissent de rester à la maison pour élever leurs enfants et ceux qui sont directement impliqués dans la vie et les soins de leurs enfants ont tendance à avoir des niveaux de testostérone moins élevés. C'est la manière que l'organisme a pour permettre à un homme de devenir plus enclin à s'occuper de ses enfants.

## QUAND EST-CE QU'UN HOMME A LE MEILLEUR TAUX DE TESTOSTÉRONE?



Les garçons qui deviennent des hommes ont besoin de cette hormone pour se développer et grandir. Les niveaux de testostérone sont à leur apogée au cours de cette phase de transition de leur vie. En général, les hommes célibataires sans responsabilités et obligations parentales ont tendance à avoir des niveaux plus élevés de testostérone par rapport aux hommes avec des responsabilités parentales, en particulier ceux qui ont des enfants et ceux qui jouent un rôle actif dans la vie de leurs enfants.

# Y A-T-IL CERTAINES ACTIVITÉS VIRILES QUI PEUVENT ÊTRE FAITES POUR STIMULER LA TESTOSTÉRONE SANS UTILISER DE MÉDICATION?

Les sports qui sont généralement considérés comme étant dominés par les hommes, par exemple le rugby, le football de type américain et la lutte ou le catch sont bien connus pour augmenter la testostérone chez les hommes.

Des activités telles que couper du bois, une autre activité associée aux hommes, ont été utilisées dans une étude pour voir si elle avait un effet sur les niveaux de testostérone, et on a vu que les niveaux hormonaux d'un homme après la coupe de bois ont doublé !

# Chapitre Deux : LA VÉRITÉ QU'ILS NE VEULENT PAS QUE VOUS ENTENDIEZ

"En ces temps d'imposture, dire la vérité est un acte révolutionnaire."

- George Orwell

Êtes-vous prêt à entendre la vraie et grande vérité dont les sociétés pharmaceutiques ne veulent pas que vous entendiez parler (à propos de la testostérone) ?

## UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE EST UNE CONDITION QUI EST TEMPORAIRE ET QUI PEUT ÊTRE GUÉRIE NATURELLEMENT!

Vous y êtes mesdames et messieurs. Le chat est sorti du sac. Saviez-vous que l'industrie pharmaceutique fait plus de 2 milliards de dollars par année sur des gels de testostérone seulement ? Non seulement cela, mais saviez-vous aussi que la moitié des personnes qui utilisent ces gels déclarent n'être jamais guéris, mais deviennent plutôt dépendant du médicament pour la vie.



Saviez-vous que vous pouvez guérir votre maladie pour de bon en faisant tout simplement quelques changements dans votre style de vie de tous les jours ? Oui, vous pouvez dire au revoir à votre faible taux de testostérone avec le plan qui est si savamment et magistralement développé dans ce livre.

Voici une histoire que nous avons entendue des milliers de fois. Les noms et les circonstances des personnes impliquées seront évidemment changés, mais le fil conducteur qui se trouve derrière ces histoires est le même - le désespoir, la dépression, l'anxiété, la peur et l'embarras qui accompagne souvent les personnes souffrant de faible taux de testostérone - jusqu'à ce qu'ils apprennent que le présent programme changera leur vie. Prendre connaissance du présent programme est une chose, mais la vraie victoire est quand vous vous engagez dans les nouveaux changements qui doivent être apportés dans votre vie et que vous vous y donnez à fond. Contrairement à la plupart des médicaments sur ordonnance, les recommandations et suggestions formulées dans ce livre sont tout à fait naturelles de sorte que les risques d'effets secondaires sont pratiquement nuls et inexistantes. Mais avant de foncer en avant, nous voulons vous présenter notre ami Jean. Voici son histoire, de sa propre bouche.

*«J'ai littéralement vu ma vie défiler devant mes yeux et je ne savais pas quoi faire ou comment y remédier.»*

*Ma femme Janine et moi-même avons toujours partagé un amour profond l'un pour l'autre, un respect mutuel et un sens d'appréciation réciproque. On n'a jamais gardé de secrets l'un envers l'autre et nous avons toujours partagé tous les détails de notre vie, tous nos moments et nos pensées les plus intimes. Cependant, il y avait des choses qui, en tant qu'homme, j'hésitais encore à partager avec elle. Mais au fil des années, j'avais appris à comprendre que cette femme m'aimait pour qui je suis et qu'elle ne me quitterait jamais. Une partie de moi avait toujours peur qu'elle ne me laisse. Vous voyez, Janine est une de ces femmes qui, même à 40 ans a toujours l'air incroyable. Il n'est pas rare pour elle de marcher dans une pièce et que les hommes la dévisagent. Eh bien, dans ces moments, c'est l'une de nos choses à nous, elle me regarde toujours et me fait le plus grand sourire qui fait que tous les hommes regardent dans ma direction pour voir qui est le chanceux. J'aime tellement ces moments. Nous semblions avoir une vie parfaite, jusqu'à ce que quelque chose soit arrivé ... à moi.*

*Vous voyez, la chose est, je ne sais même pas exactement quand ça a commencé, ni comment ça a commencé, mais j'avais ce sentiment que les*

choses n'étaient plus comme elles étaient censées l'être. Je veux dire à qui voulez-vous le dire ou même commencer à poser des questions ?

Mes craintes ont commencé à croître lorsque pendant l'amour, je ne satisfaisais plus ma femme. Ce fut quelque chose qui ne s'était jamais passé pour moi avant et Janine ne pouvait pas le comprendre - diable je ne pouvais pas comprendre.

Étant donné que j'avais gagné quelques sous et que j'avais cessé de courir dans tous les sens depuis quelques années, je paraissais toujours bien et je pensais que j'étais en bonne santé. J'étais certainement en meilleure forme que la moitié des gens de mon entourage, ça c'était sûr alors quel était le problème avec moi?

C'est difficile de cacher quelque chose d'aussi gros à quelqu'un qui vous connaît pas me résoudre à lui comme le dos de sa main, et c'est ainsi que Janine l'a vite découvert. Je ne pouvais le lui dire en face à face. Pendant près de deux mois, je pris des médicaments sous ordonnance sans lui dire, mais un jour je fis l'erreur de laisser mes pilules dans l'armoire à pharmacie de notre salle de bains. Habituellement, je les laissais dans ma mallette de travail, mais ce jour-là je l'avais oublié.

Bref, Janine a découvert mes pilules, et comme je suis content d'avoir épousé quelqu'un comme elle ! Je pensais que Janine allait piquer une crise à ce sujet, mais elle m'a simplement regardé avec amour.

Elle a pris mes mains et me regarda droit dans les yeux et m'a dit que tout allait bien se passer. Je vous le dis qu'à ce moment, j'ai senti comme si un poids venait d'être ôté de mes épaules.

À l'époque je ne savais pas que Janine avait fait ses propres recherches pendant des mois parce qu'elle avait ses propres soupçons au sujet de ma santé. Janine connaissait déjà mon possible combat contre un faible taux de testostérone avant même que je lui en aie parlé. Ce jour-là, quand elle m'a dit que tout allait bien se passer, je ne savais pas ce qu'elle voulait dire. Elle m'a conduit dans notre chambre et m'a fait m'asseoir, ensuite elle a sorti un livre du tiroir de sa table de chevet. Je regardis le livre avec étonnement. C'était un livre au sujet du faible taux de testostérone. Elle m'a dit qu'elle avait lu ce livre et qu'elle avait appris qu'une mauvaise hygiène de vie pouvait contribuer à des niveaux bas de testostérones. Elle voulait que je lise le livre et m'a dit qu'elle était prête à faire des changements de style de vie qui pourraient bénéficier à chacun de nous. Je ne savais pas quoi dire.

Inutile de dire que j'ai lu ce livre en quelques jours et j'étais tellement impressionné par la simplicité du programme et la vérité qui était derrière les

*principes y énoncés. Ce sont des choses qui étaient tout à fait vraies et faciles à comprendre.*

*Ce livre c'était celui-ci, vous vous en doutiez bien, n'est-ce pas ?*

*Dans mon excitation, j'ai même fait moi-même les courses au supermarché ce jour-là et surpris ma femme avec un repas santé préparé "maison". Notre parcours ensemble a ainsi été une bénédiction commune et je suis tellement reconnaissant envers ma belle femme qui se tenait près de moi et qui m'a présenté la voie naturelle pour surmonter mon faible taux de testostérone, ce que vous êtes sur le point d'apprendre dans ce livre.*

*Mon conseil pour vous est, mettez-y tous vos efforts. Vous n'avez rien à perdre. Engagez-vous à changer votre mode de vie pour l'un plus sain et plus actif, et efforcez-vous de faire de votre mieux.*

*Bonne chance dans votre parcours.*

**Jean H.**

L'histoire de Jean est juste une parmi plusieurs histoires de succès que nous avons remportés. Nous voulons aussi que vous faisiez, vous aussi, partie de ces réussites. Eh oui, vous pouvez le faire. Comme Jean a dit, tout ce que vous avez à faire est de vous engager à suivre ce programme et de vous encourager en vous disant que **vous** pouvez le faire.

Le parcours vers la santé et la guérison se fait toujours mieux avec votre partenaire. Partager sa vie avec quelqu'un signifie être capable de partager chaque partie de votre vie avec elle. Donc, ce nouveau changement de vie dans ce programme fonctionnera mieux avec le soutien, l'amour, la motivation et l'encouragement que vous recevrez de votre partenaire.

# Chapitre Trois: LE PLUS PETIT DÉNOMINATEUR COMMUN - FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE

Lorsque nous avons atteint le point le plus bas, alors à ce moment seulement nous sommes ouverts au changement.

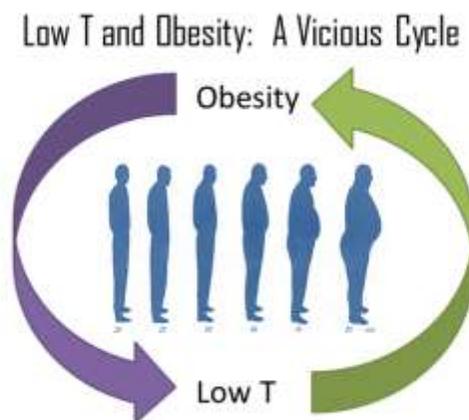
- Anon

Briser les barrières que la société a portées pendant des centaines d'années n'est pas quelque chose qui peut arriver du jour au lendemain, mais c'est quelque chose qui prend du temps. Pour les hommes, l'une des choses dont il est le plus difficile à en parler à n'importe qui d'autre est tout ce qui est relatif à leur faible libido et la diminution de leur masculinité (avec laquelle une faible libido est souvent associée). Les hommes qui ont des problèmes avec leur virilité souffrent en silence en raison de la crainte d'être jugé comme n'étant pas assez viril. Ou d'autres personnes peuvent penser qu'il y a quelque chose qui ne marche pas chez eux. Ceci n'est pas bon parce que l'homme souffre alors et lutte contre ces pensées troublantes et essaie de comprendre ce qui lui arrive. Donc, la peur de se faire juger par les autres et perdre leur respect l'empêche souvent de partager cette partie de sa vie avec quelqu'un d'autre, y compris sa partenaire.

Le faible taux de testostérone a pris un certain temps pour devenir une condition médicale reconnue, car c'est un symptôme généralement masqué derrière d'autres maladies sexuelles mâles plus importantes comme le cancer de la prostate et la dysfonction érectile. Où elle avait été reconnue, elle a été mise de côté comme l'un des facteurs accompagnant le vieillissement chez les hommes. Aujourd'hui, cependant, les temps ont changé et plus d'hommes osent parler des problèmes auxquels ils sont confrontés et ont dû faire face pendant des années, tout seuls. Seul avec la peur et l'embarras à penser que quelque chose ne va pas avec eux, mais maintenant ils comprennent qu'il n'y a rien de mal avec eux en tant qu'hommes. Un faible taux de testostérone peut toucher tout le monde et la meilleure façon de lutter contre quelque chose est d'avoir des connaissances à ce sujet.

Nous continuons à parler de faible taux de testostérone et certaines personnes peuvent se demander qu'est-ce que c'est exactement ce faible taux de testostérone et quelles sont ses implications? Dans ce chapitre, nous allons donner une réponse à cette question souvent posée.

## EST-CE QU'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONNE EST LIÉ À D'AUTRES MALADIES MÉDICALES?



La testostérone, comme nous l'avons mentionné, est une hormone mâle en grande partie responsable du développement et de la croissance que nous voyons chez les jeunes garçons lorsqu'ils deviennent adolescents et deviennent de jeunes adultes. C'est l'hormone de croissance du garçon si vous voulez. Et quand on devient prêt pour le sexe, c'est l'hormone qui motive votre vie sexuelle.

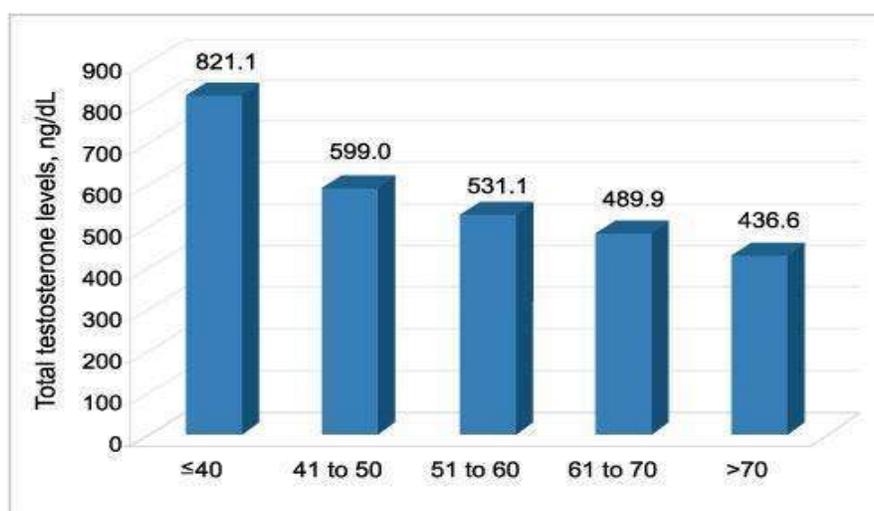
Lorsque les hommes commencent à vieillir, leurs corps commencent aussi à changer et à réagir différemment. Certains de ces changements peuvent être vus physiquement. Par exemple, certains hommes commencent à éprouver de l'alopecie androgenica ou plus communément connue comme la perte de cheveux (chez les hommes). Certains changements ne peuvent pas être vus physiquement tels que la baisse progressive du taux de testostérone. Ces changements non visibles commencent à se faire sentir lorsque leurs effets commencent à se manifester physiquement. Pour les hommes qui éprouvent une faible testostérone, cela va se traduire par une baisse de libido qui est souvent accompagnée par la dysfonction érectile.

Ceci, avec les conditions médicales, fait que les symptômes peuvent être tellement semblables et que de ce fait les erreurs de diagnostic sont communes.

Mis à part un mauvais diagnostic, le faible taux de testostérone en général n'a jamais été lié à des maladies qui y sont maintenant plus couramment associées telles que le diabète et les maladies coronariennes. Des études ont montré que la testostérone, et la testostérone en faibles quantités peuvent être l'un parmi plusieurs liens qui causent les plus grandes maladies telles que l'hypertension et les problèmes cardio-vasculaires.

## TAUX DE TESTOSTÉRONE - À QUEL POINT C'EST MAUVAIS?

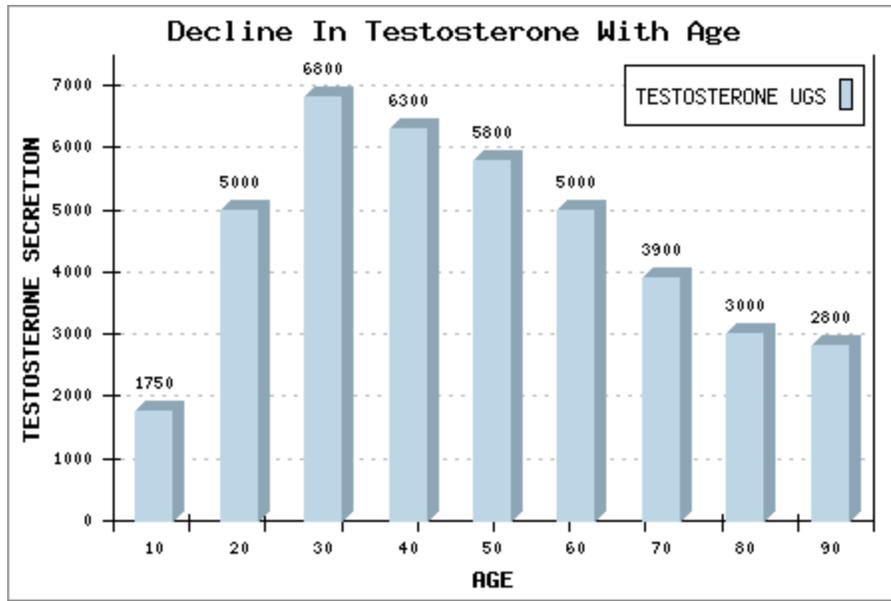
La plage normale pour les niveaux de testostérone est de 300 nanogrammes par décilitre (ng/dL) à 1200 ng/dL.



*Figure 1 - Age groups.*

Ci-dessus les niveaux de testostérone dans un groupe d'hommes échantillon choisi au hasard

La baisse de la testostérone chez les hommes qui vieillissent est chose commune. La valeur moyenne est de 670 ng/dL. Le schéma ci-dessous montre en outre le niveau moyen par âge.



La baisse de l'hormone chez les hommes conduit à la version masculine de la ménopause, une condition connue comme étant l'andropause. Où les femmes subissent les baisses les plus soudaines et drastiques d'hormones accompagnés de manifestation physique, les hommes ont la chance que leur diminution hormonale se produit graduellement, ce qui rend d'autant plus difficile l'identification et le repérage d'un faible taux de testostérone comme étant le coupable dans les problèmes médicaux d'un homme d'âge moyen. Cependant, juste parce que les hormones diminuent progressivement cela ne signifie pas que les hommes sont exemptés des problèmes physiques qui accompagnent souvent un faible taux de testostérone.

Certains défis médicaux posés par une faible testostérone nous montrent que la diminution hormonale dans le corps, peu importe leur taille, au fil du temps, à terme, a un impact colossal. Voici quelques-unes des difficultés que ce problème provoque :

**Alopécie:** La perte de cheveux n'est jamais agréable pour les hommes qui y sont enclins génétiquement, et c'est pire chez les hommes qui ne sont pas seulement génétiquement prédisposés à la perte de cheveux, mais qui souffrent également d'un faible taux de testostérone. Pour ces hommes, ils peuvent se retrouver à perdre les cheveux, non seulement sur leur tête, mais sur d'autres parties de leur corps en même temps.

**Diminution de la libido:** L'un des concepts les plus mal compris de la sexualité qui est associée au vieillissement des hommes est d'avoir à passer par les

étapes d'une libido en baisse. Alors qu'il y a un élément de vérité dans le fait qu'avec l'âge il y a une diminution de certains domaines de la vie, **ce n'est pas tout à fait vrai que rien ne peut être fait à ce sujet**. Chez les hommes dont la libido est faible, leur virilité est également inférieure. La testostérone est liée à votre libido et les deux ne peuvent pas être séparées. Chez les hommes souffrant d'un faible taux de testostérone, les chances d'avoir à faire face à ce défi sont augmentées.

**Diminution de quantité séminale:** Quand un homme à un orgasme, le sperme qu'il libère contient des spermatozoïdes. Un homme sain produit un nombre de spermatozoïdes sains. Cependant, l'apparition d'un faible taux de testostérone verra ce nombre de spermatozoïdes diminuer de manière significative.

**Incapacité à maintenir une érection:** Lorsqu'un homme est confronté à des défis avec sa virilité, il aura du mal à obtenir une érection ou l'orgasme. En tant qu'hormone, la testostérone est responsable de la sécrétion et la libération de l'oxyde nitrique, qui est un produit chimique essentiel chez un homme pour obtenir et maintenir une érection. Indirectement, un faible taux de testostérone est lié à l'athérosclérose et à l'excès de poids, des conditions qui sont à la fois synonymes avec la difficulté à obtenir une érection.

**Malaise général:** Un faible taux de testostérone peut apporter le sentiment d'être généralement fatigué, peu importe combien de repos vous avez eu. Ceci est l'un des indicateurs qu'un homme souffre d'un faible taux de testostérone.

**Sautes d'humeur:** Oui, les hommes sont hormonaux aussi! Le rôle joué par les hormones dans le corps ne doit jamais être sous-estimé ni sous-évalué. Elles tiennent les choses en place et permettent au corps de fonctionner de manière équilibrée. Cela implique tous les aspects de l'organisme, tant psychologiquement que physiquement. Les niveaux hormonaux faibles se traduiront chez l'homme par des sautes d'humeur et celles-ci peuvent être assimilées aux changements dans l'équilibre émotionnel qu'une femme ménopausée subit. Il est très fréquent que les deux sexes soient connus pour lutter contre la dépression au cours de cette phase de la vie.

**Basse masse osseuse et musculaire:** Quand un jeune garçon commence à devenir un jeune adulte, une des premières choses dont il a tendance à prendre conscience est le développement des muscles et la tonification et la définition de ses bras et ses jambes. Ceci grâce à la testostérone dans son corps. Toutefois, un faible taux de testostérone peut inverser significativement ce processus, ses muscles peuvent commencer à perdre leur définition et il peut se trouver incapable de maintenir le muscle qu'il avait avant. Non seulement l'homme

présente une perte de muscle, mais cette perte de masse musculaire est souvent accompagnée d'un changement dans la densité des os également. Il est fréquent de trouver des hommes avec un faible taux de testostérone qui peuvent également développer de l'ostéoporose. Le lien réside dans le fait que la testostérone est responsable pour son aide à réguler la densité osseuse.

## COMMENT UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE EST VÉRIFIÉ ET QUELLES SONT LES AUTRES CAUSES D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE?

Lorsque les résultats reviennent après une prise de sang et indiquent que le niveau de testostérone dans le sang est inférieur à la normale, le médecin devra poser quelques questions pour aller à la base du problème et essayer d'établir ce que la cause peut être si le patient semble être en parfaite santé. Un faible taux de testostérone peut être causé par l'un des problèmes suivants :

**Accidents qui ont blessé les testicules:** Il y a beaucoup de sports que les jeunes garçons jouent qui les confrontent au risque de se blesser physiquement dans la région de l'aîne. Ces sports peuvent être essentiellement le rugby, le football et/ou le karaté. Souvent, l'impact et l'importance de ces blessures ne sont pas bien compris au moment de la blessure, et l'impact peut être constaté plusieurs années plus tard, quand un homme commence à avoir des problèmes de virilité.

**Cancer:** Un cancer dans et autour des testicules est également un élément qui peut perturber la production naturelle de testostérone. Les testicules sont essentiels, car ils sont le site de production de testostérone.

**Diverses maladies:** Les maladies sexuellement transmissibles telles que le VIH / SIDA, les maladies chroniques du foie et rénales, ou le diabète de type 2 sont aussi parmi certaines des maladies qui interfèrent avec la sécrétion de la testostérone dans la circulation sanguine.

Ceci est loin d'être une liste exhaustive des causes d'un faible taux de testostérone, mais elle inclut les principales causes de l'absence d'hormone.

# Chapitre Quatre: RECETTES POUR AUGMENTER VOTRE TAUX DE TESTOSTÉRONE

‘J'avais 32 ans quand j'ai commencé à cuisiner, jusqu'à ce moment-là, je ne faisais que manger.’

- Julia Child

**Beaucoup d'hommes ne sont pas conscients que ce qu'ils mangent a un effet direct sur leur niveau de testostérone, ce qui est peut-être l'un des facteurs les plus importants en ce qui concerne le traitement d'un faible taux de testostérone.**

Des études, comme celles effectuées par Volek et ses collègues (Université de Penn) et Anderson et ses collègues, ont démontré le lien direct que la nutrition a sur les niveaux de testostérone dans le corps. Par exemple, les régimes riches en graisses saturées peuvent promouvoir et conduire à une augmentation des niveaux de testostérone, mais sont condamnés par l'American Heart Association, qui soutient que les gens devraient essayer de manger des aliments faibles en graisses saturées.

Un autre grand débat commun, en ce qui concerne les niveaux de produits alimentaires et de testostérone, est celui des hydrates de carbone par rapport aux protéines, selon les études citées ci-dessus. Cependant, les glucides sont la voie à suivre. Cela a été prouvé par une expérience, qui a été menée durant dix jours, qui a démontré que lorsque les hydrates de carbone ont été consommés en plus grande quantité que les protéines, il y avait une augmentation de 28% de la testostérone.

L'expérience inverse a également été faite, où sur une période de dix jours, les hommes participant à l'expérience avaient à manger une alimentation plus riche en protéines que de glucides. L'augmentation de la testostérone n'était pas aussi élevée que dans l'expérience où les hydrates de carbone ont été consommés en quantités plus élevées au cours de la période de dix jours.

Nous ne vous disons pas ici de compter les calories ou de microgérer votre nourriture. Au contraire, nous sommes là pour vous montrer quels sont les aliments que vous devriez manger si vous souhaitez augmenter votre taux de testostérone et quels aliments vous devriez éviter. Nous savons à quel point une bonne alimentation est importante quand il est question de l'augmentation des niveaux de testostérone.

Nous avons trouvé la solution alimentaire gagnante et l'avons compilée en recettes saines et savoureuses pour votre commodité. Tout ce dont vous avez besoin pour surmonter votre problème de faible taux de testostérone est énoncé dans les pages suivantes de ce chapitre. Assurément, ça ne pourrait pas être plus simple que cela!

## TOUT D'ABORD - BRISER LES VIEILLES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le secret pour surmonter un faible taux de testostérone prend source dans la cuisine. Pour beaucoup de gens, la cuisine n'a pas une grande importance, hormis la gastronomie pure et simple. C'est l'une de ces activités banales quotidiennes qui est considérée comme une partie du cycle normal des choses et ce n'est pas beaucoup réfléchi. Cette idée est aggravée et promue par les restaurants de restauration rapide abordables et en général à proximité en ville, ce qui semble rendre la cuisine inutile. Pourquoi cuisiner quand vous pouvez commander n'est-ce pas ?

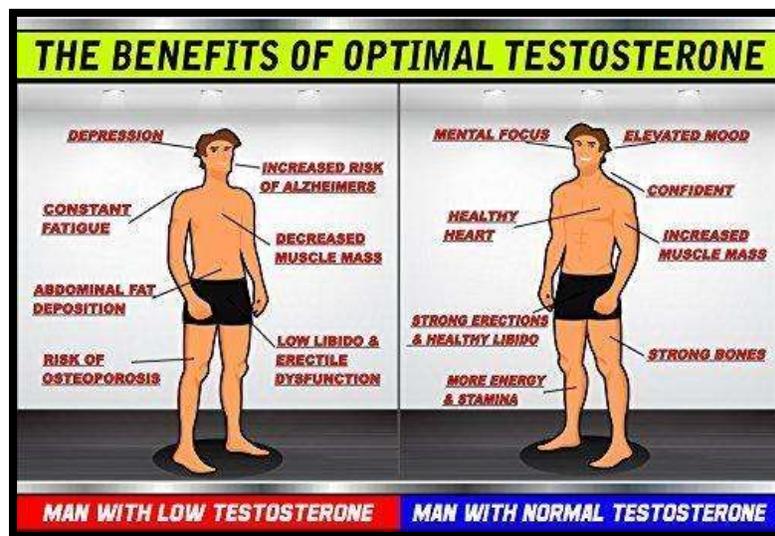
Faux. Malheureusement, la plupart des fournisseurs de restauration rapide ne proposent rien de vraiment positif pour notre corps. Tout d'abord, parce que nous avons perdu une grande partie de la compréhension de ce que la nourriture représente pour notre corps et notre santé.

De nos jours la plupart des gens vivent pour manger au lieu de manger pour vivre. La vraie nourriture contient le carburant dont le corps a besoin, les nutriments et vitamines (qui sont tous largement réduits dans la restauration rapide qui est vendue presque partout).

Si nous souhaitons surmonter notre faible taux de testostérone, nous avons besoin de garder un œil vigilant sur ce que nous mangeons et d'investir dans la cuisson des repas sains afin d'être en bonne santé sur une base quotidienne. Les repas qui sont énoncés ci-après ne sont pas seulement simples à préparer, mais ils ne prennent pas beaucoup de temps à se préparer non plus. Ils ont été

commodément divisés en petit déjeuner, dîner et souper pour en faciliter la consultation.

Une bonne nutrition en dehors du traitement d'un faible taux de testostérone aidera à lutter contre d'autres pathologies plus graves dont on peut souffrir également. La plupart des grandes maladies vues aujourd'hui peuvent être liées à une mauvaise alimentation et aux régimes alimentaires inappropriés. L'obésité et le diabète, qui sont à la fois liés à un faible taux de testostérone, sont causés en partie, à la base, par une mauvaise hygiène de vie et une mauvaise alimentation. Lorsque vous mangez bien, votre corps va produire la bonne quantité de testostérone. Jetons un coup d'oeil aux avantages d'une testostérone optimale.



Dans ce programme, nous vous invitons à profiter au maximum de tous vos repas. Ne sautez pas de repas, surtout pas le petit déjeuner. La plupart des gens ont un petit déjeuner sur le pouce, qui est habituellement un croissant et un café. Cela a remplacé le traditionnel petit déjeuner sain et complet standard. Nous savons à quel point la vie peut être remplie ; voilà pourquoi nous avons également inclus une liste de smoothies rapides et faciles à faire qui feront en sorte que vous obtiendrez tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin pour produire de la testostérone sans compromis sur la saveur et le goût.

Un des buts et des objectifs de ce programme est d'amener les gens à développer de nouvelles habitudes plus saines qui permettront non seulement d'augmenter leur taux de testostérone, mais de ramener un sentiment de bien-être et de bonne santé dans leur vie. Les recettes présentées ici sont quelques-unes des meilleures recettes éprouvées qui ont permis à un très grand nombre d'hommes de restaurer leur testostérone et de la remettre aux bons niveaux.

---

# Petit-déjeuner

## PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais il est souvent ignoré par beaucoup de gens. Ci-dessous, nous avons combiné certains des smoothies les plus délicieux et nutritifs et des repas miracles qui peuvent être faits par des personnes en déplacement en seulement cinq à dix minutes. Alors la prochaine fois que vous envisagez de sauter ce repas essentiel, rappelez-vous que de la bonne nourriture ne vous oblige pas à prendre des heures pour la préparer !

<b>1.</b> Smoothie Fruit & Graine de lin	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 banane moyenne</li><li>● Le jus d'½ citron</li><li>● ½ tasse de bleuets frais ou congelés</li><li>● 1 cuillère à café d'huile de lin</li><li>● 22.5 cl de lait d'amande</li></ul> <p>Placez tous les ingrédients dans un mixer et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse.</p>
<b>2.</b> Smoothie Petit déjeuner vanillé	<ul style="list-style-type: none"><li>● 4 oeufs entiers, bios</li><li>● 50 g de poudre de protéine de lactosérum non dénaturée</li><li>● 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge</li><li>● 1 cuillère à soupe de poudre Ashwagandha (ou une autre herbe stimulante de testostérone)</li><li>● 50 g de bon beurre</li><li>● ½ litre de lait cru ou de crème (si vous ne pouvez pas obtenir de lait cru, remplacer par du lait entier)</li><li>● Vraie vanille moulue (au goût)</li><li>● 1 cuillère à café de gingembre en poudre</li></ul> <p>Bien mélanger les ingrédients, en ajoutant de la vanille au goût.</p>
<b>3.</b> Germe de blé servit avec Huevos Rancheros	<ul style="list-style-type: none"><li>● ½ tasse de fromage Monterey Jack râpé (ou Cheddar ou Edam)</li><li>● 1 piment jalapeno, épépiné et en quartiers</li><li>● 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge</li><li>● 1 tasse d'oignon blanc émincé</li><li>● 6 tomates italiennes, coupées en quartiers</li><li>● 8 oeufs</li><li>● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées</li><li>● ½ cuillère à café de sel</li></ul>

- 1 gousse d'ail
- 8 cuillères à café de coriandre fraîche hachée, pour garnir
- ¼ de cuillère à café de poivre (ou plus au goût)
- 8 cuillères à café de germes de blé grillés
- 8 quartiers de citron vert, pour garnir
- 8 tortillas (galettes) de maïs
- Sauce piquante, au goût

Préchauffer le four à 230 °C. Thermostat entre 8 et 9

Couvrir une plaque à pâtisserie allant au four avec du papier d'aluminium.

1. Mélangez le jalapeno, l'oignon, les tomates et l'ail dans un grand bol. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile et un assaisonnement de poivre et de sel à votre goût.
2. Verser le mélange de jalapeno, l'oignon, la tomate et le mélange d'ail sur la plaque de cuisson et cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 20 minutes).
3. Retirer la plaque de cuisson du four et mettre les aliments dans un robot culinaire. Dans le robot, ajouter le vinaigre de vin rouge et mixer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ceci est la salsa. Retirer le contenu du mixer et le placer dans un bol.

Réduire la température du four à 175° C ou entre thermostat 3 et 4

4. Prenez les tortillas (galettes) de maïs et les envelopper dans du papier d'aluminium et les réchauffer au four pendant 3 minutes.
5. Prenez chaque tortillas (galette de maïs) et les poser sur deux plaques de cuisson en une seule couche. Placez 3 cuillères à soupe de la sauce salsa, une cuillère à café de germe de blé et une cuillère à soupe de fromage sur chaque tortilla (galette). Mettez ces plaques de cuisson dans le four jusqu'à ce que les oeufs soient prêts (séparément voir ci-après).
6. Prendre une poêle à frire et y faire chauffer 1 ½ cuillère à café d'huile d'olive sur une source de chaleur moyenne. Casser les oeufs et cuire jusqu'à cuisson complète des deux côtés des oeufs, en les retournant à mi-cuisson.
7. Une fois que les oeufs sont cuits, sortir les tortillas du four et placer un œuf sur chacune des tortillas.

Suggestion: Servir chaud avec des quartiers de citron vert, de la sauce piquante et de la coriandre.

<p><b>Omelette de jeunes épinards</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 oeufs</li> <li>● ¼ de cuillère à café de poudre d'oignon</li> <li>● 1 ½ cuillère à soupe de parmesan râpé</li> <li>● 1 tasse de jeunes épinards bien “déchirés”</li> <li>● 1/8 de cuillère à café de gingembre moulu</li> <li>● Sel et poivre selon goût</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prenez un grand bol et battre les œufs jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse avant d'y ajouter les épinards et le fromage. Assaisonnez avec du sel et du poivre, de la muscade et de la poudre d'oignon.</li> <li>2. Une fois le tout bien mélangé, prendre une petite poêle anti-adhésive puis placez-la sur une source de chaleur moyenne. Laisser la poêle se réchauffer avant de placer le mélange avec les œufs dedans.</li> <li>3. Faire cuire le mélange des deux côtés environ 3 minutes de cuisson de chaque côté.</li> </ol> <p>Suggestion: Servir immédiatement, c'est meilleur quand c'est chaud.</p>
<p><b>Addition de graine de lin</b></p>	<p>Les graines de lin goûtent incroyablement bon lorsqu'elles sont ajoutées à des aliments comme de la farine d'avoine, du yogourt ou de la pâte à crêpes. C'est également un excellent ajout dans les smoothies comme nouvelle idée.</p>
<p><b>Bacon &amp; Oeufs- Délice au chou brouillé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 tasses de chou finement râpé</li> <li>● 1 tranche de bacon sans nitrite, haché</li> <li>● Gros sel (de mer) et poivre fraîchement moulu, au goût</li> <li>● 2 œufs, légèrement battus</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placez une casserole à fond épais, à feu moyen et laisser la casserole réchauffer avant d'y ajouter le bacon. Faire cuire le bacon en permettant à la graisse du bacon de suinter dans la poêle.</li> <li>2. Saupoudrer le chou râpé et le faire revenir dans la poêle pendant 1 minute.</li> <li>3. Dans un bol, battre les oeufs et verser le mélange d'oeufs sur le chou sauté et le bacon.</li> <li>4. Puis faire brouiller jusqu'à ce que les oeufs soient prêts.</li> <li>5. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.</li> </ol>

<p><b>Omelette en sac</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 tranches de jambon, hachées</li> <li>● 2 champignons de Paris, frais, tranchés</li> <li>● 1 cuillère à soupe d'oignon haché</li> <li>● 2 oeufs</li> <li>● 1 cuillère à soupe de poivre vert haché</li> <li>● 2 cuillères à soupe de tomate fraîche hachée</li> <li>● ½ tasse de fromage Cheddar râpé</li> <li>● 1 cuillère à soupe de sauce salsa avec des gros morceaux</li> <li>● 1 grand sac pour congélation, refermable</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un grand sac pour congélation, refermable, craquer tous les œufs et zipper le sac. En le refermant, évacuer l'air qui est dans le sac. Mélanger le contenu du sac en pressant le sac. Une fois mélangé, ouvrez le sac et placez y le jambon, l'oignon, la sauce salsa, le poivron vert, le fromage, les tomates et les champignons. Assurez-vous de faire de votre mieux pour faire sortir l'air qui est dans le sac avant de le refermer.</li> <li>2. Prenez une grande casserole d'eau et faite bouillir l'eau. Il doit y avoir suffisamment d'eau pour couvrir un sac. Vous pouvez placer jusqu'à 7 sacs à la fois dans la casserole et vous devriez les faire cuire pendant 13 minutes. Quand les œufs sont faits, ils doivent glisser hors de la poche facilement dans une assiette.</li> </ol>
<p><b>Gaufres à la citrouille servies avec du germe de blé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 tasse de mélange pour gaufres belges</li> <li>● 3 cuillères à soupe d'huile végétale</li> <li>● ¾ de tasse de babeurre faible en gras</li> <li>● ½ tasse de germe de blé de type Honey Crunch</li> <li>● ½ cuillère à café de cannelle</li> <li>● ¼ de tasse de citrouille en conserve</li> <li>● 2 cuillères à soupe de sucre brun ou cassonade</li> <li>● 1 oeuf</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prenez un gaufrier et réchauffez-le sans huile.</li> <li>2. Dans un grand bol placer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène.</li> <li>3. Prendre 1/3 de la pâte dans le centre du gaufrier chaud, fermer le couvercle et cuire jusqu'à cuisson complète (entre 3 à 5 minutes).</li> </ol> <p>Suggestions de service : prendre une fourchette et sortir les gaufres du gaufrier et les servir avec le sirop de votre choix, ou de la confiture.</p>

NB: Pendant la préparation des autres gaufres, placer les gaufres finies dans un four à moins de 95 °C., thermostat entre 1 et 2.

## Déjeuner

### Salade de Champignons & Oeufs

1. Faire bouillir quatre œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs (en général 8 à 9 minutes, selon la taille), les refroidir puis les peler et les hacher en petits cubes puis les placer dans un bol et mettre de côté.
2. Dans une casserole moyenne, mettre 1/3 de tasse de bonne huile d'olive et laisser la chauffer à feu moyen. Une fois l'huile chaude, ajouter 2 tasses de champignons de Paris tranchés et 1 tasse d'oignon coupé en dés et faire revenir.
3. Lorsque vous avez terminé, retirer la casserole du feu et ajouter les champignons et l'oignon aux oeufs et ajouter 3 cuillères à soupe de crème aigre.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre et garnir de persil haché.

Suggestion: Servir avec du pain de seigle

### Délice au thon croustillant

- 1 tranche de pain de sésame germé
  - 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
  - 50 g de thon en boîte, conservé dans l'eau
  - 1 tranche de fromage provolone
1. Griller le pain et placer le thon, le fromage et les graines de tournesol sur le dessus.
  2. Faire fondre le fromage dans un four avec grille-pain ou sous le gril.

### Salade verte aux noix et graines

#### Sauce :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron (de 1 citron)
- 1 cuillère à café de moutarde préparée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/8 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

	<p><b>Salade :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 cœur de salade romaine déchiré en petits morceaux, (environ 2 tasses)</li> <li>● 50 gr de fromage feta, émietté</li> <li>● 2 tasses d'épinards crus</li> <li>● 1/2 tasse de noix, grillées et hachées grossièrement</li> <li>● 1/4 de tasse de pignons de pin, grillé</li> <li>● 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux</li> <li>● 1/4 de tasse de graines de tournesol non salées, grillées à sec</li> </ul> <p><b>Préparer la vinaigrette :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placer le jus de citron, la moutarde, le vinaigre et le sel dans un bol. Placer le couvercle sur le pot et l'agiter pour dissoudre la moutarde et le sel. Prenez l'huile et ajoutez-la avec le jus d'orange et le poivre, bien agiter une fois de plus.</li> </ol> <p><b>Faire la salade :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mettez tous les ingrédients de la salade dans un grand bol et mélanger, puis verser la sauce préparée sur la salade et mélanger le tout.</li> </ol>
<p><b>Salade de thon et noix</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 g de thon blanc, en boîte, préparé à l'eau</li> <li>● 4 radis, hachés</li> <li>● 1 grosse branche de céleri, hachée</li> <li>● 2 cuillères à café de jus de citron vert frais</li> <li>● 1/4 de tasse de noix hachées, légèrement grillées</li> <li>● 1/2 pomme Granny Smith, hachée</li> <li>● 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché</li> <li>● 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché</li> <li>● 3 à 4 cuillères à soupe de mayonnaise allégée</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Émietter le thon avec une fourchette dans un grand bol.</li> <li>2. Placer tous les ingrédients restants dans un bol et mélanger le tout.</li> </ol>
<p><b>Sandwich avocat, laitue et tomate</b></p>	<p>Placer les tranches d'avocat, la laitue romaine, le concombre, la tomate, et la mayonnaise entre les tranches de pain de grains entiers.</p>
<p><b>Salade de poulet grillé à l'avocat et à la</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> </ul>

<p><b>mangue</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 cuillère à soupe de sauce de soja faible en sodium</li> <li>● 2 cuillères à soupe de chutney de mangue (sauce épaisse)</li> <li>● 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais</li> <li>● 125 g de poitrine de poulet sans peau, désossée</li> <li>● ¾ de cuillère à café de gingembre frais râpé et pelé</li> <li>● 8 tasses de feuilles de salade mixte</li> <li>● ¾ de tasse d'avocat pelé, en dés</li> <li>● 1 tasse de mangue épluchée et coupée en dés</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prenez un petit bol et placez l'huile, la sauce soja, le gingembre, le chutney et le jus.</li> <li>2. Prenez le poulet et le placer sur une grande assiette. Versez 2 cuillères à soupe du mélange d'huile sur le poulet tout en conservant le reste pour la salade. Enduisez le poulet totalement et laissez reposer pendant 5 minutes.</li> <li>3. Mettre le poulet sur la grille du barbecue et griller jusqu'à ce que le poulet soit cuit sur les deux côtés. Brossez chaque côté avec le mélange d'huile.</li> <li>4. Tailler transversalement le poulet en lanières. Préparer la salade dans quatre assiettes différentes et placer le poulet sur la salade et arroser avec l'huile restante.</li> </ol>
<p><b>Salade BLT Steak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre</li> <li>● 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge</li> <li>● 1 steak de ½ kg de bavette de boeuf, paré</li> <li>● ¾ de cuillère à café de sel</li> <li>● 1 cuillère à café de moutarde de Dijon</li> <li>● 1 tasse de tomates cerises coupées en moitié</li> <li>● 6 tasses de laitue romaine, couoée en morceaux moyens</li> <li>● ¼ de cuillère à café de poivre noir</li> <li>● 1/4 de tasse de Roquefort ou similaire, émietté</li> <li>● 1 petit oignon rouge, haché finement</li> <li>● 2 tranches de bacon croustillantes, émiettés</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assaisonner le steak avec 1/2 cuillère à café de sel et poivre.</li> <li>2. Prenez une poêle à frire non adhésive et la faire chauffer à feu moyen vif.</li> <li>3. Placer le steak dans la poêle et le faire cuire pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit à votre goût. Retirez le steak de la poêle et placez-le sur la</li> </ol>

	<p>planche à découper et laisser refroidir pendant environ 5 minutes. Découpez-le en 12 tranches.</p> <p>4. Dans un grand bol, mettre le vinaigre, l'huile, la moutarde et le reste du sel et bien mélanger. Placez la laitue, les oignons et les tomates dans le bol et bien mélanger. Retirer la salade de ce bol et placez-la sur un plat de service et garnir avec le fromage et le bacon.</p> <p>Suggestion: Servir immédiatement</p>
<p><b>Salade de poulet et d'avocat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais</li> <li>● 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée</li> <li>● 2 tasses de poitrine de poulet rôti déchiqueté sans peau, sans os</li> <li>● 1 avocat bien mûr, pelé et haché</li> <li>● 3/8 de cuillère à café de gros sel de mer</li> <li>● 1/8 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu</li> <li>● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> <li>● 3 onces de chips tortilla</li> <li>● 3/4 de tasse de sauce salsa fraîche réfrigérée</li> </ul> <p>1. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais, 3/8 de cuillère à café de gros sel et 1/8 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu dans un bol et mélanger. Mélanger avec le poulet et la coriandre (et bien mélanger). Ajouter la sauce salsa et l'avocat</p> <p>Suggestion: Servir avec des croustilles</p>
<p><b>Chili</b></p>	<p>Une recette toujours pratique à avoir sous la main:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 bouteille de bière brune (35 cl)</li> <li>● 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire</li> <li>● 1 oignon moyen, haché</li> <li>● 3 à 4 gousses d'ail, hachées</li> <li>● 1 à 2 cuillères à café de piment rouge moulu</li> <li>● 2 boîtes d'haricots pinto, rincés et égouttés (1/2 kilo environ)</li> <li>● 1 cuillère à café de paprika</li> <li>● 3 boîtes de sauce tomate, environ 250 gr</li> <li>● 1/2 litre de bouillon de boeuf (maison ou en pack)</li> <li>● 1 kg de boeuf haché</li> <li>● 125 gr de pâte de tomate,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 125 gr de piment vert haché (en boîte ou frais)</li> <li>● 2 cuillères à soupe de poudre de chili</li> <li>● 2 cuillères à café de cumin moulu</li> <li>● 1 cuillère à café de sauce piquante</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placer la moitié du boeuf haché, 1 oignon moyen haché, et de 3 à 4 gousses d'ail hachées dans une cocotte à feu moyen et cuire jusqu'à ce que la viande se désagrège et perde sa couleur rose. Égouttez bien.</li> <li>2. Ajouter le reste des ingrédients dans la cocotte et faire bouillir. Baissez le feu et laissez mijoter le bouillon jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.</li> </ol>
<b>Roulé de thon méditerranéen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 boîtes (150gr) de thon léger en morceaux, préparé à l'eau, bien drainer</li> <li>● 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé</li> <li>● 1/4 de tasse de feuilles de persil frais haché</li> <li>● 1/4 de tasse d'oignon rouge finement coupé en dés</li> <li>● 3 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> <li>● 1/4 de tasse d'olives noires (en boîte) hachées</li> <li>● 4 galettes souples de graines d'avoine entières (environ 50 gr chacune)</li> <li>● 1/2 cuillère à café de zeste de citron</li> <li>● Poivre noir fraîchement moulu</li> <li>● Sel</li> <li>● 2 grosses tomates, tranchées</li> <li>● 6 tasses de salade prélavée (environ 100 gr)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placer le thon, le persil, les olives et les oignons dans un petit bol moyen et bien mélanger.</li> <li>2. Dans un autre petit bol, verser l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste, le sel et le poivre et bien mélanger au fouet.</li> <li>3. Verser le 2/3 de cette vinaigrette sur le thon et bien mélanger. Dans un autre bol, arrosez le reste de la vinaigrette sur la salade.</li> <li>4. Placer la salade de thon sur chaque galette et garnir avec la salade et les tranches de tomate puis rouler les galettes et servir.</li> </ol>
<b>Souper</b>	
<b>Côtelettes de porc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 grosse botte de chou frisé, les nervures épaisses</li> </ul>

<p><b>grillées à la courge musquée et chou frisé</b></p>	<p>enlevées et les feuilles hachées grossièrement (environ 14 tasses)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gros sel de mer et poivre noir</li> <li>● 2 gousses d'ail émincées</li> <li>● 1/4 de tasse de feuilles de sauge fraîche</li> <li>● 2 cuillères à soupe et 1 cuillère à café d'huile d'olive</li> <li>● 4 côtelettes de porc sans os (3cm d'épaisseur chaque ; environ 1 kg au total)</li> <li>● 1 petite courge musquée (courge muscade) (1 kg) - pelée, épépinée et coupée en morceaux de 3 cm environ</li> </ul> <p>Chauffer le four à 200 °C.thermostat 6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verser 1 cuillère à soupe d'huile, ¼ de cuillère à café de poivre et ½ cuillère à café de sel sur une grande plaque à pâtisserie allant au four et mélanger le tout avec la courge. Après bien avoir mélangé, faire rôtir pendant trente minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.</li> <li>2. Pendant que la courge cuit, au bout de vingt minutes, prenez une grande casserole ou cocotte, placez-la sur une bonne source de chaleur. Versez une cuillère à café d'huile. Après avoir assaisonné le porc avec du sel et du poivre, placez-le dans la casserole ou cocotte et faites-le revenir environ cinq minutes de chaque côté.</li> <li>3. Une fois le porc cuit, retirez-le de la poêle et placez-le sur la plaque de cuisson avec la courge et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le porc ait cuit environ huit minutes.</li> <li>4. Tandis que le porc rôtit, prenez la casserole sur le feu et versez-y la cuillère à soupe d'huile restante. Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail jusqu'à ce que vous sentiez l'odeur parfumée de l'ail en train de cuire, sans le brûler.</li> <li>5. Prenez le chou frisé, ¼ du sel et ¼ tasse d'eau et ajouter à l'ail de cuisson. Mélanger le chou jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ sept minutes.</li> <li>6. Une fois que le porc est prêt, le servir avec le chou frisé et la courge.</li> </ol>
<p><b>Quiche à la bette à carde, cheddar et aux champignons</b></p>	<p><b>Pour la pâte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 gros œuf, plus 1 gros jaune d'œuf</li> <li>● 1/4 de tasse plus 3 cuillères à soupe d'eau glacée</li> <li>● 2 2/3 tasses de farine (non bromée), et un peu plus pour la surface de travail</li> <li>● Gros sel</li> <li>● 125 gr de beurre non salé, coupé en petits morceaux et mis</li> </ul>

au congélateur jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme

#### **Pour la garniture**

- 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- 2 1/2 tasses de cheddar blanc fort (200 gr environ)
- 9 gros œufs
- 3 1/4 tasses de mélange crème/lait de (moitié-moitié)
- Gros sel et poivre moulu
- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 1 livre de champignons bruns (creminis), émincés
- 1 bouquet de bette à carde (12 onces), tiges et nervures retirées, lavée et hachée grossièrement (8 tasses)

#### **Préparation de la pâte:**

1. Dans un robot culinaire (mixer) ajouter ce qui suit - farine, beurre, 1 cuillère à café de sel et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse.
2. Dans un bol, battre l'œuf, le jaune d'œuf et l'eau
3. Pendant que le premier mélange se mélange dans le mixer, verser le second mélange le mélange d'œufs dans le mélange de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.
4. Sur un film de plastique alimentaire, placez la pâte et façonnez-la en rectangle. Prenez ces formes et réfrigérez-les pendant une heure minimum jusqu'à ce qu'ils soient dures.
5. Sur un plan de travail, farinez la pâte, roulez-la jusqu'à ce que vous obteniez un rectangle de 40 par 60 cm.
6. Placez ce rectangle dans le réfrigérateur et laissez-le jusqu'à ce qu'il soit dur (environ 15 minutes).
7. En attendant, prenez une plaque à pâtisserie et graissez-la avec du beurre. Une fois les quinze minutes écoulées, retirez la pâte du réfrigérateur et placez-la sur la plaque de cuisson en repliant le supplément en dessous et pincer les bords extérieurs pour obtenir un bord d'environ 1.5 cm de hauteur.
8. Mettre la plaque à pâtisserie sur laquelle est étendue la pâte dans le réfrigérateur et laisser durcir pendant trente minutes.
9. En attendant la pâte, préchauffer le four à 190° C (thermostat entre 4 et 5).
10. Prendre la pâte et couvrez-la avec du papier parchemin en prévoyant assez de supplément autour des bords pour pouvoir le glisser sous la pâte afin qu'il reste en place.
11. Pour permettre au papier parchemin de bien rester en

place, vous pouvez placer des haricots secs (ou des poids à tarte) sur le dessus du papier qui couvre la pâte.

12. Placer ensuite la plaque de cuisson sur la grille inférieure du four et cuire pendant 40 minutes. Avant la fin de la cuisson, retirez les haricots (ou les poids à tarte) et le papier parchemin et laissez la pâte cuire jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et brune. Retirer la base de tarte et la laisser refroidir sur une grille.

Réduire la température du four à 160°C Thermostat entre 3 et 4.

#### **Préparer la garniture:**

1. Dans une grande casserole placée sur un feu vif, faire fondre deux cuillères à soupe de beurre. Quand le beurre est chaud, faites sauter les champignons jusqu'à tendreté (cela prend environ huit minutes). Ajouter ½ cuillère à café de sel et poivre au goût.
2. Retirer les champignons et les placer dans un bol différent. Laisser la poêle refroidir.
3. Placez le beurre restant dans la poêle et faites sauter l'ail sur une source de chaleur à faible puissance, jusqu'à ce que l'odeur de l'ail puisse être sentie.
4. Assaisonner la bette une fois de plus avec du sel et du poivre sur la cuisinière avec un poêle à découvert jusqu'à ce que le contenu de la casserole soit lisse.
5. Augmenter le feu et cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
6. Ajouter les bettes et les champignons et permettre au contenu de refroidir un peu.
7. Dans un bol, ajouter les oeufs et les mélanger avec le mélange crème/lait en ajoutant deux cuillères à café de sel dans le bol.
8. Placez 1 tasse 1/4 de fromage sur le dessus de la croûte à tarte en épandant le mélange de champignons de bette dessus.
9. Prenez la crème (point 7) et versez-la sur le dessus du fromage et des légumes, sans en mettre de trop.
10. Cuire au four pendant 45 minutes maximum et 35 minutes minimum ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Laisser refroidir, une fois fait, diviser en carrés et servir immédiatement.

**Flétan cuit à la vapeur**

- 3 cuillères à soupe de beurre non salé

<b>avec chou frisé et noix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Chou frisé (environ 8 tasses), les tiges dures coupées</li><li>● 3 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>● Gros sel et poivre noir</li><li>● 4 filets de flétan sans peau (environ 200 gr)</li><li>● 1 citron, tranché finement</li><li>● 2 grosses gousses d'ail, hachées</li><li>● 1/2 tasse de noix hachées</li></ul> <p>Chauffer le four à 200° C. Thermostat 6</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Prenez le poisson et l'enduire avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur les deux côtés.</li><li>2. Ajouter le poisson dans une cocotte allant au four et l'assaisonner avec ½ cuillère à café de sel et ¼ de cuillère à café de poivre. Lorsque vous avez terminé l'assaisonnement, placez les tranches de citron coupé sur le dessus du poisson et grillez le poisson jusqu'à ce qu'il soit opaque. Laissez-le rôtir pendant quinze minutes.</li><li>3. Pendant que le poisson rôtit, prendre une grande poêle et faites fondre deux cuillères à soupe de beurre sur une source de chaleur moyenne. Faire dorer les noix dans la casserole. Une fois qu'elles sont dorées, les retirer de la poêle et mettez-les de côté.</li><li>4. Dans la poêle chaude, ajouter les deux cuillères à soupe restantes d'huile et une cuillère à soupe de beurre et faites revenir l'ail.</li><li>5. Laisser le contenu de la casserole cuire pendant trente secondes. Ensuite, ajoutez le chou frisé, une demi-tasse d'eau et une demi-cuillère à café de sel dans la casserole.</li><li>6. Laisser la casserole à découvert pour poursuivre la cuisson et mélanger jusqu'à ce que le chou soit flétri. Ajouter les noix et servir dès que le poisson est prêt.</li></ol>
<b>Ragoût</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 750 gr d'épaule d'agneau, coupée en gros cubes</li><li>● 1 grosse carotte, pelée et hachée</li><li>● 2 cuillères à soupe de beurre ou de ghee (beurre indien)</li><li>● 2 tasses de vin rouge</li><li>● 2-3 tasses de bouillon de bœuf ou d'eau</li><li>● Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût</li><li>● 1 grosse pomme de terre, pelée et hachée</li><li>● 1 oignon moyen haché</li><li>● 1 feuille de laurier</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri haché</li> <li>● 2-3 gousses d'ail, pelées et écrasées</li> <li>● 1 cuillère à soupe de concentré de tomate</li> <li>● 1 boîte (125 gr) de pois chiches cuits, égouttés</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afin de tirer le meilleur parti de votre agneau, faites mariner les dés dans le vin rouge pendant au moins une journée entière pour obtenir un meilleur goût.</li> <li>2. Retirez les morceaux de la marinade et séchez-les avec du papier absorbant.</li> <li>3. Dans une casserole épaisse (faitout), ajoutez une cuillère à soupe d'huile et faites dorer les morceaux d'agneau des deux côtés. Saler et poivrer selon goût.</li> <li>4. Utilisez l'huile restante pour faire sauter l'ail, les oignons et le concentré de tomate. Dans cette grande casserole, ajoutez alors l'agneau doré.</li> <li>5. Prenez une tasse de bouillon de la poêle et versez-la dans la casserole et laissez mijoter. Pendant que cela mijote, ajouter la feuille de laurier.</li> <li>6. Laisser le ragoût mijoter 1-1 / 2 heures. Continuer à ajouter de l'eau s'il en manque, l'eau ne doit jamais aller en dessous du niveau de la viande.</li> <li>7. Saler et poivrer selon goût. Les ingrédients restants devraient être ajoutés dans le faitout et laisser le ragoût mijoter pendant encore 30 à 45 minutes.</li> <li>8. La tendresse de l'agneau est un signe que le ragoût est prêt.</li> </ol>
<p><b>Sauté de courge aux graines de tournesol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 cuillère à café de piment rouge en flocons</li> <li>● 1 kg 1/2 de courges d'été assorties (tels que courgettes, courges vertes ou jaune, etc), émincées en rondelles</li> <li>● 6 gousses d'ail, tranchées en fines tranches</li> <li>● 1 tasse de graines de tournesol</li> <li>● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge</li> <li>● 1/2 cuillère à café de sel</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chauffer l'huile, les flocons de piment et l'ail dans une grande poêle. Cuire le contenu en agitant occasionnellement pendant trois minutes ou jusqu'à ce que</li> </ol>

	<p>l'ail soit brun doré, sans le brûler.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Placez la courge doucement dans la poêle en évitant les projections d'huile et assaisonner de sel.</li> <li>3. Placer un couvercle sur poêle et réduire la chaleur afin de permettre à la nourriture de mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge commence à se désintégrer.</li> <li>4. Retirer le couvercle de la poêle et réduire la chaleur de cuisson pendant dix minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.</li> </ol> <p>Suggestion d'accompagnement: Couper la courge en huit morceaux et garnir de graines de tournesol.</p>
<p><b>Asperges grillées aux noix du Brésil</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge</li> <li>● 1 kg d'asperges, taillées</li> <li>● 3 cuillères à soupe de vin blanc sec</li> <li>● 1 tasse de noix du Brésil (environ 150 gr), grillées, hachées</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 180 °C. Thermostat entre 3 et 4</li> <li>2. Envelopper une grande plaque de cuisson de papier d'aluminium.</li> <li>3. Sur cette plaque de cuisson, mélanger les asperges avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.</li> <li>4. Griller les asperges pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.</li> <li>5. Dans une grande casserole à feu vif, une fois chaude verser une cuillère à soupe d'huile, ajouter les asperges, le vin et les noix.</li> <li>6. Laisser le contenu cuire pendant environ trois minutes. Servir immédiatement.</li> </ol>
<p><b>Tacos de crevettes à la coriandre-lime</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 1/4 tasse de poivron rouge, coupé en bandelettes d'un petit cm de largeur (environ 1 piment)</li> <li>● 1 boîte de 450 à 500 gr d'haricots noirs, rincés et égouttés</li> <li>● 425 gr de crevettes moyennes, décortiquées, déveinées et cuites</li> <li>● 1 avocat moyen pelé, coupé en dès</li> <li>● 1/4 de tasse de tranches d'oignons verts</li> <li>● 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu</li> </ul>

- 1/4 de tasse de coriandre fraîche hachée
  - Plus un peu coriandre fraîche hachée, pour garnir
  - 1/2 tasse de sauce salsa verde en bouteille
  - 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais
  - 8 tortillas (environ 175 gr)
  - Quartiers de lime, pour servir
1. Dans un bol, mettre les haricots, les oignons verts, l'avocat et les crevettes. Ajouter du poivre pour assaisonner.
  2. Prenez un bol différent et combinez la coriandre, la sauce salsa et le jus de citron vert.
  3. Incorporer le mélange d'oignons verts avec ¼ de tasse du mélange de sauce salsa.
  4. Par lots de deux, placer les tortillas sur un plat allant au micro-ondes. Après avoir placé une serviette en papier humide, sur les tortillas mettre en marche le micro-ondes à haute puissance pendant trente secondes.
  5. Au centre de toutes les tortillas, insérer 3 à 4 lanières de poivron et garnir d'une ½ tasse du mélange oignons verts, haricots et crevettes.
  6. Verser une cuillère à soupe de sauce salsa verte sur tous les tacos.

Suggestion d'accompagnement: Garnir et servir avec de la coriandre et des quartiers de lime.

**Filet de porc à la sauce aux champignons**

- ½ kg de filet de porc
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisée
- 3/4 de cuillère à café de sel kasher, divisée
- 250 gr paquet de champignons émincés
- 3 cuillères à soupe de persil frais
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1 tasse, de bouillon de poulet (faible en sodium et sans gras)
- 1/4 de tasse de crème aigre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

Placer une petite cocotte dans le four.  
Préchauffer le four à 225 °C. thermostat 7

1. Assaisonner le porc avec du sel et du poivre.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dans la cocotte allant au four et préchauffée, recouvrir la poêle avec l'huile d'olive.</li> <li>3. Une fois que le fond de la cocotte est entièrement enduite d'huile (une cuillère), y placer la viande de porc.</li> <li>4. Placer la cocotte dans le four préchauffé et cuire pendant 20 minutes en retournant la viande une fois après les dix premières minutes.</li> <li>5. Une fois que la viande de porc est cuite sortez-la de la cocotte, en la plaçant dans un plat séparé et laisser reposer pendant dix minutes.</li> <li>6. Ne pas nettoyer la cocotte dans laquelle le porc a été rôti, prenez maintenant cette même cocotte, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dedans en permettant à l'huile de se réchauffer. Une fois chaude, faites sauter les champignons pendant environ quatre minutes en prenant soin de ne pas laisser les champignons brûler.</li> <li>7. Ajouter l'ail et faire revenir pendant une minute tout y en agitant du vinaigre et amener le contenu de la cocotte à ébullition.</li> <li>8. Pendant que le liquide continue à bouillir, ajoutez du sel et le reste du bouillon jusqu'à ce que le liquide ait diminué de 2/3.</li> <li>9. Une fois que le liquide restant est d'environ 1/3 de tasse, retirer la cocotte du feu et ajouter la moutarde et la crème aigre.</li> <li>10. La viande doit être coupée transversalement en tranches d'environ 125 gr. Une fois fait, placer les tranches de viande de porc dans chacune des quatre assiettes.</li> </ol> <p>Suggestion de présentation: Arroser chacune des assiettes avec 2 ½ de cuillères à soupe de sauce et garnir de persil.</p>
<p><b>DESSERTS</b></p>	<p>Les desserts sont autorisés ; cela n'a rien à voir avec le fait de vous refuser quoi que ce soit, mais d'être capable de manger de tout en quantités contrôlées. Les recettes mentionnées ici sont bonnes pour la santé et vous les aimerez.</p>
<p><b>Graines de citrouille épicées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 1/2 cuillères à soupe de beurre fondu</li> <li>● 1/2 cuillère à café de sel</li> <li>● 1/8 de cuillère à café de sel d'ail</li> <li>● 2 cuillères à café de sauce Worcestershire</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 tasses de graines de citrouille entières</li> </ul> <p>Préchauffer le four à 135 degrés C.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un bol de taille moyenne, ajouter le sel d'ail, la sauce Worcestershire, les graines de citrouille, la margarine, le sel et mélanger. Une fois, bien mélangé, verser le mélange dans un plat de cuisson peu profond.</li> <li>2. Cuire au four pendant 1 heure en remuant occasionnellement.</li> </ol>
<p><b>Brownies de grains entiers au chocolat noir et courgette</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 tasse de farine de blé entier</li> <li>● 1 1/4 de cuillères à café de bicarbonate de soude</li> <li>● 1/2 cuillère à café de gros sel</li> <li>● 1/3 de tasse de cacao</li> <li>● 1/4 de tasse d'huile végétale</li> <li>● 1 tasse de morceaux de chocolat noir</li> <li>● 2 blancs d'œufs (gros oeufs)</li> <li>● 1/2 tasse de cassonade légère tassée (sucre brun foncé)</li> <li>● 1 cuillère à café d'extrait de vanille</li> <li>● 1/2 tasse de sucre granulé</li> <li>● 1 1/2 tasses de courgettes râpées</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 180°C. thermostat entre 3 et 4</li> <li>2. Tapisser un moule à pâtisserie d'environ 10 cm de diamètre de papier d'aluminium.</li> <li>3. Dans un bol de taille moyenne, ajoutez la farine, le bicarbonate de soude, le sel et le cacao.</li> <li>4. Placez 3/4 du chocolat noir dans un grand bol allant au micro-ondes et mettez-le en marche à la puissance maximale pendant 60 secondes ou jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse.</li> <li>5. Laisser le mélange du micro-ondes refroidir un peu avant d'ajouter la cassonade (sucre brun foncé), l'extrait de vanille, l'huile, le sucre granulé et les blancs d'œufs.</li> <li>6. Dans ce même mélange, ajoutez la farine et incorporez les courgettes.</li> <li>7. Prenez le moule et versez le mélange en saupoudrant le le reste (1/4) des morceaux de chocolat noir sur le dessus.</li> <li>8. Cuire au four jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre en sorte avec un peu de rigidité. Laissez les brownies refroidir sur une grille avant de couper en 16 carrés.</li> </ol>

	<p>Suggestion: Servir immédiatement ou garder dans un endroit frais et sec pendant cinq jours au maximum.</p>
<p><b>Biscuits aux bananes et grains de tournesols</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 tasses de farine non bromée</li> <li>● 1/2 tasse d'huile de canola</li> <li>● 1 tasse de graines de tournesol</li> <li>● 1 cuillère de levure chimique de type l'Alsacienne</li> <li>● 3 bananes, réduites en purée</li> <li>● 1/2 tasse de sucre granulé</li> <li>● 1 cuillère à café de bicarbonate de soude</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 175 °C Thermostat 3 à 4.</li> <li>2. Beurrer une plaque de cuisson.</li> <li>3. Prenez un grand bol et mettre en crème ce qui suit - l'huile, la banane, le sucre</li> <li>4. Dans un grand bol, utiliser un batteur électrique à vitesse moyenne pour faire une pâte avec la farine et la levure chimique puis ajouter le mélange d'huile, banana et sucre.</li> <li>5. Bien mélanger et laisser refroidir au réfrigérateur pendant trente minutes.</li> <li>6. Sur une plaque de cuisson, prendre des boules de pâte et faire des galettes d'environ 6 cm de diamètre</li> <li>7. Cuire au four pendant dix minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et brunes</li> </ol>
<p><b>Pain aux bananes, dates et graines de lin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1/2 tasse de graines de lin</li> <li>● 1/4 de tasse d'huile végétale</li> <li>● 1/2 tasse de sucre blanc</li> <li>● 3 bananes, en purée</li> <li>● 1 1/2 tasse de farine non bromée</li> <li>● 1/2 cuillère à café de sel</li> <li>● 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude</li> <li>● 1/2 tasse de dattes dénoyautées, hachées</li> <li>● 2 oeufs</li> <li>● 1/2 cuillère à café de levure chimique type l'Alsacienne</li> <li>● ¼ de tasse de graines de lin</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 175 degrés C.</li> <li>2. Graisser légèrement un moule à pain de 25 x15 cm.</li> <li>3. Utiliser un moulin à café électrique ou un robot culinaire pour broyer 1/2 tasse de graines de lin ; mettre de côté.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mettre la banane, le sucre, l'huile et les œufs dans un grand bol à mélanger.</li> <li>5. Prenez un bol différent et mettre la farine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude, le sel, ¼ tasse de graines de lin entières et la levure.</li> <li>6. Verser doucement le deuxième mélange, le mélange de farine dans le premier et le mélange de bananes. Ajouter les dates.</li> <li>7. Prenez le moule à pain préparé et déposez la pâte dans le moule. Placer le moule dans un four préchauffé et cuire au four pendant 55 minutes à une heure.</li> <li>8. Piquer le pain avec un cure-dent pour vérifier si le pain est cuit ou non.</li> </ol>
<p><b>Biscuits au chocolat noir et aux noix</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¼ de tasse de cassonade tassée (sucre brun foncé)</li> <li>● ⅓ de chocolat noir, haché grossièrement</li> <li>● 2 tasses de flocons d'avoine secs</li> <li>● 1 oeuf</li> <li>● 1 cuillère à café d'extrait de vanille</li> <li>● ¼ de tasse de sucre blanc</li> <li>● ⅓ de tasse de noix, hachées grossièrement</li> <li>● ¾ de tasse de farine de blé entier</li> <li>● ½ cuillère à soupe de bicarbonate de soude</li> <li>● 5 cuillères à soupe de beurre</li> <li>● ½ cuillère à soupe de cannelle</li> <li>● ¼ cuillère à soupe de sel</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffez le four à 175°C.</li> <li>2. Mettre les sucres et le beurre dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.</li> <li>3. Ajouter l'oeuf et l'extrait de vanille et continuer à mélanger.</li> <li>4. Tamiser le bicarbonate de soude, le sel, la farine de blé entier, la cannelle et l'avoine dans un bol de taille moyenne. Prenez ce mélange sec et l'ajouter au beurre et le sucre en combinant et mélangeant tout le temps.</li> <li>5. Dans cette consistance, ajouter le chocolat noir et les noix et continuer à mélanger.</li> <li>6. Disposez une feuille de cuisson et mesurez 1 cuillère à soupe de pâte à biscuits et déposez chaque cuillerée sur le papier parchemin recouvrant la plaque de cuisson, mais en les séparant bien.</li> <li>7. Cuire les biscuits pendant 8 minutes exactement, ni plus ni moins.</li> </ol>

# Chapitre Cinq: L'ESPRIT FACE À LA MATIÈRE

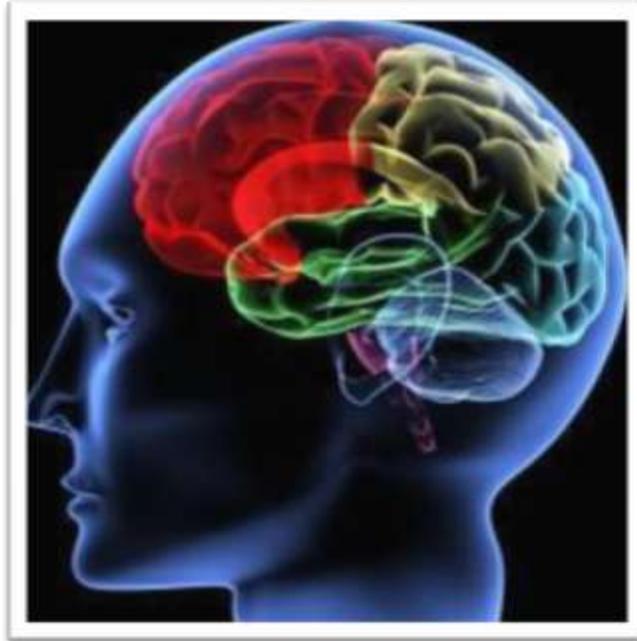
« La nourriture qui entre dans l'esprit doit être surveillée d'aussi près que la nourriture qui entre dans le corps ».

- Pat Buchanan

La bataille de l'esprit est généralement l'une des parties les plus dures de cette aventure. Comme Pat Buchanan l'affirme à juste titre, ce qui nourrit notre esprit est tout aussi important que la nourriture qui alimente notre corps. Ce qui se passe dans notre esprit peut nous construire ou nous briser. Notre propre train de pensées peut soit travailler pour nous ou contre nous.

Par conséquent, quand nous parlons de l'augmentation des niveaux de testostérone, vous devez comprendre que vous allez réussir, que vous allez passer à travers et que rien ne va vous arrêter. Avec une telle attitude, rien ne pourra barrer votre chemin ni vous arrêter alors que vous vous apprêtez à vivre une nouvelle vie.

Dans ce chapitre, nous mettrons l'accent sur la prise en charge du corps et nous discuterons des problèmes de l'esprit, le rôle joué par les pensées dans la lutte contre un faible taux de testostérone du corps et de ses besoins nutritionnels.



## ESPRIT

Votre attitude vous transportera au cours de votre voyage vers une meilleure santé et un meilleur bien-être. Nous allons discuter des effets du stress sur les niveaux de testostérone dans ce chapitre.

## QU'EST-CE QUE LE CORTISOL ?

Sous la contrainte le corps produit une substance chimique appelée cortisol. Le cortisol dans le corps a été lié aux dommages causés aux cellules du cerveau et aux neurones. Sur des périodes de temps prolongées, il a été montré que le cortisol produit un effet indésirable sur le fait de diminuer la capacité de l'organisme à sécréter de la testostérone.

## QUELS SONT CERTAINS DES EFFETS DU CORTISOL SUR LE CORPS ?

Ce que la plupart des gens ne savent pas, c'est que le stress est lié à l'obésité. Comment ? Au plus vous avez de cortisol dans votre corps, au plus il aide à stocker de la graisse abdominale autour du ventre. Sous le stress un autre produit chimique est également produit appelé noradrénaline qui empêche un homme d'obtenir une érection. Ces deux produits réunis, le cortisol et la

noradrénaline produisent une diminution de la quantité d'oxyde nitrique qui est un composé nécessaire pour obtenir une érection.

L'utilisation d'autres moyens pour faire face au stress comme l'exercice physique est une bonne façon de gérer le stress, car non seulement le cortisol est réduit dans votre corps, mais de meilleures hormones seront sécrétées en faisant des exercices.

## QUELLES SONT LES AUTRES CONSÉQUENCES DU STRESS DANS LE CORPS?

Le stress perturbe la capacité à se concentrer, à penser clairement et à prendre des décisions. Non seulement cela, mais le stress est lié aux problèmes sexuels tels que la dysfonction érectile où l'on est incapable d'obtenir et de maintenir une érection pendant que l'on fait l'amour. Le stress peut amener les gens à faire de mauvais choix de mode de vie tels que manger mal et le tabagisme, qui tous deux ont des effets secondaires très négatifs sur le corps. Les mauvais choix alimentaires peuvent conduire à l'accumulation de plaques dans les vaisseaux sanguins, ce qui rend la circulation du sang difficile vers les organes génitaux.

Le stress et la dépression vont presque main dans la main. Lorsque vous êtes stressé, votre corps produit du cortisol et le cortisol est associé à la dépression. D'autres recherches ont également montré que lorsque le corps est sous contrainte, il produit des quantités de cortisol 68% plus élevées que lorsqu'on n'est pas sous contrainte. Alors, quand on est face à la dépression, le taux de testostérone diminue de manière significative.

## COMBATTRE LE STRESS ET LA DÉPRESSION

1. Exercices physiques - les bienfaits des exercices physiques sont infinis. Ça fait du bien à l'ensemble du corps, ils produisent les endorphines (les hormones qui vous font vous sentir bien), et réduisent les niveaux de cortisol, qui à leur tour permettent à la testostérone de se produire normalement.
2. Prenez du temps pour vous et dépensez-le en faisant quelque chose que vous aimez pendant au moins trente minutes chaque semaine.
3. Avoir plus de 7 heures de sommeil par nuit est une bonne façon de commencer la journée. Essayez de dormir assez tôt et levez-vous après avoir atteint votre montant minimum de sommeil. C'est nécessaire pour le

corps. La testostérone et une bonne nuit de sommeil sont intimement liées.

4. Du temps de qualité en famille est vital pour vous et vos proches. Prenez le temps de faire quelque chose en famille, crée des liens avec eux, vous vous sentirez plus heureux et connecté à d'autres. En vous concentrant sur d'autres, vous permettez également à votre esprit de sortir de vos propres problèmes et vous vous permettez une tranquillité d'esprit. Riez beaucoup, le rire est vraiment la meilleure médecine qui existe - de plus c'est gratuit!
5. Engagez-vous dans une certaine forme de culte, telle que la méditation ou autre, les deux ont démontré avoir des effets positifs sur le niveau de stress et vous fera sentir mieux psychologiquement.
6. N'ayez pas peur de dire ce que vous pensez s'il y a quelque chose qui vous trouble au travail. Refouler les problèmes liés au travail conduira seulement à reporter votre frustration sur les autres et sur ceux qui vous entourent. Apprenez à résoudre les problèmes avec les parties concernées. Et ne ramenez pas votre travail à la maison, à moins que vous n'eussiez pas d'autre choix.
7. Offrez-vous du bon chocolat noir. Le chocolat noir est bien connu pour être un réducteur de stress, en plus il est délicieusement bon.
8. Déléguez, déléguez, déléguez. Nous avons tous besoin d'aide à un moment ou un autre de notre vie. N'essayez pas de tout faire, lorsque vous avez besoin d'aide, arrêtez et demandez. Et ces choses que vous ne pouvez pas changer ? Ne perdez pas de temps à vous en préoccuper !

## CORPS

L'organisme a besoin d'une combinaison de nutriments, de vitamines, d'antioxydants et d'autres substances pour fonctionner de manière optimale. Sans ces substances, le corps n'a pas le carburant nécessaire dont il a besoin pour travailler efficacement. Tout ce qui est consommé a un effet soit positif soit négatif sur le corps, il est donc crucial de comprendre exactement les effets de ce que vous mangez et les effets de cette nourriture sur votre corps.

Chacun des nutriments suivants est intégral et doit être incorporé dans votre alimentation pour vous assurer une existence saine.



1. **Vitamine A** : Il existe une relation entre la consommation de vitamine A et les niveaux de testostérone. On suppose que la vitamine A diminue la production d'œstrogènes dans les testicules.
2. **Pollen d'abeille** : Le pollen d'abeille est similaire au pollen de pin dans le fait que la testostérone qui s'y trouve à l'état pur est excellent pour votre taux d'hormones.
3. **Iode** : La plupart des gens sont familiers avec le fait que le manque d'iode dans l'organisme peut conduire à un goitre, mais très peu sont conscients du fait que l'iode est également nécessaire dans le mécanisme de la thyroïde qui mène à la testostérone sécrétée par les testicules.
4. **Fenugrec** : Sur une période de plus de 8 semaines sur les niveaux de testostérone a démontré une augmentation de 26% en prenant cette herbe.
5. **Magnésium** : Le magnésium est un élément indispensable dans le corps, et il augmente les niveaux de testostérone de 24%.
6. **Racine de Suma** : Une herbe phyto originaire des forêts tropicales de l'Amazonie, la racine de Suma est une plante bien adaptée pour soutenir le système endocrinien et d'aider la production d'hormones.
7. **Pois Mascate** : Cette herbe a ses origines en Inde et est utilisée pour son puissant effet sur l'augmentation de la taille des testicules. Le pois Mascate est également connu pour augmenter la production de l'important plaisir chimique L-Dopa (les hormones du plaisir).

8. **Oméga-3** : Les acides gras sont de bonnes graisses nécessaires en quantités suffisantes pour promouvoir la production d'hormones dans le corps.
9. **Resvératrol** : Le resvératrol est une forme d'alcool produite par diverses plantes. Ses effets sont connus pour doubler la testostérone dans le corps. Son seul effet indésirable est qu'il s'accumule dans le foie avec le temps et peut entraîner des problèmes de foie.
10. **Vitamine D** : Les vitamines sont bien nécessaires et la vitamine D est juste un exemple de vitamine qui compte plus de 1000 utilisations étudiées ; dont les principales sont la production de testostérone et la fertilité. En raison de ses utilisations variées dans le corps, la production de vitamine D est à en grande partie fournie par l'exposition au soleil. Cependant, il y a des suppléments disponibles pour aider à faire en sorte que les gens obtiennent la vitamine D nécessaire en quantités suffisantes.
11. **L-Taurine** : Un grand nombre de tests sont effectués sur des rats en raison de leur composition physiologique pour leur ressemblance à celle des humains. Dans une récente étude, les rats qui ont été injectés avec de la taurine ont montré des niveaux plus élevés de testostérone que les rats non injectés, ce qui conduit à la conclusion que les niveaux de testostérone sont augmentés jusqu'à 200% avec la taurine.
12. **Tongkat Ali** : C'est une plante indonésienne et malaisienne. Cette herbe est dérivée d'une plante à fleurs originaire de ces pays, ce qui permet de réduire et de réguler l'hormone de stress (cortisol) et de stimuler la production de testostérone.
13. **Gelée royale** : Outre le miel, les abeilles ouvrières dans une ruche secrètent aussi cette gelée avec leurs glandes. Cette substance agit comme un supplément et est connue pour augmenter les niveaux de testostérone de 20%.
14. **Vitamine K2** : Parmi les vitamines les plus courantes dont on parle, la vitamine K2 est rarement sur la liste, mais c'est une vitamine essentielle. Il suffit de vous assurer que vous en trouvez autant que vous le pouvez dans votre alimentation. Vous pouvez le faire en mangeant beaucoup de légumes à feuilles vertes comme le chou frisé et les épinards.
15. **Zinc** : Un élément d'ensemble, le zinc conduit à la production d'oestrogène

et est également nécessaire pour de bons niveaux de testostérone.

16. **Shilajit** : Le shilajit est une des plantes les plus documentées qui prouve que si elle est prise à 200 mg par jour consécutivement elle va augmenter les niveaux de testostérone de près de 23,5%.
17. **Pollen de pin** : Ce produit chimique est l'une des formes les plus puissantes et les plus privilégiées qui sont connues pour augmenter les niveaux de testostérone, car le pollen de pin est constitué de testostérone à l'état pur.
18. **Gingembre** : Ajouter du gingembre à votre alimentation à travers le thé et les autres suppléments de gingembre ont montré une stimulation de la testostérone de 17%.
19. **Ashwagandha** : Une plante originaire de l'Inde, Ashwagandha est une plante de gestion du stress puissante. Elle aide à réduire le stress, ce qui est bénéfique pour la production de testostérone.

Afin d'obtenir d'autres éléments nutritifs nécessaires qui aident à augmenter les niveaux de testostérone, essayez d'inclure les aliments suivants dans vos repas:

- a) **Noix** : les niveaux de testostérone ont montré une augmentation chez les hommes qui mangent des noix alors n'hésitez pas à inclure une variété dans votre alimentation par exemple en collations entre les repas.
- b) **Graisses alimentaires** : Le gras est bon pour le corps lorsqu'il est pris en bonnes quantités et ceci quand vous mangez les bons types de graisses (saturées vs graisses insaturées). L'organisme a besoin d'une bonne quantité de graisse saturée et insaturée sur une base quotidienne pour maintenir un niveau de testostérone normal. Les graisses saturées doivent être prises en petites quantités parce que trop de graisses vont conduire à d'autres problèmes de santé comme l'obésité qui n'est pas bonne pour la production de testostérone.
- c) **Viande rouge** : La viande rouge est une formidable source de protéines, de graisses saturées et de cholestérol qui sont tous nécessaires en quantités proportionnelles à la production de testostérone.
- d) **Certains Cholestérols** : Trop de cholestérol conduira à des maladies vasculaires comme l'athérosclérose alors que trop peu de cholestérol peut interférer avec la production de testostérone. Il est donc important de

trouver un équilibre entre les deux.

- e) **Ail** : les Italiens savent depuis longtemps que l'ail est excellent pour l'amélioration immédiate de la testostérone, d'où son utilisation dans plusieurs de leurs plats. Mais vous ne devez pas être italien pour profiter de ce légume. Incluez-le dans votre alimentation autant que vous le pouvez.

Tableau: montrant les éléments nutritifs et les sources d'aliments / suppléments où vous pouvez obtenir les nutriments mentionnés ci-dessus.

SUPPLÉMENTS	SOURCES
<b>Ail</b>	Manger de l'ail cru n'est pas sur la liste des aliments préférés de la plupart des gens, mais ça pourrait s'ajouter à cette liste quand vous saurez que mâcher des gousses d'ail est bon pour la production de testostérone, d'où son utilisation répandue dans différents repas à travers le monde.
<b>Resveratrol</b>	Le resvératrol peut être trouvé dans les raisins, le vin rouge, les baies et sous forme de supplément.
<b>Zinc</b>	Le zinc est un élément facilement trouvé dans les viandes rouges et blanches, les fruits de mer, les légumes comme les épinards, les haricots, les champignons et dans les graines et les noix.
<b>Vitamine D</b>	La meilleure source de vitamine D est la lumière du soleil. Autres sources que celle-ci, les poissons comme le maquereau et le saumon en sont également d'excellentes sources. Des suppléments sous forme de D3 existent aussi.
<b>Ashwagandha</b>	Vous pouvez acheter une teinture d'Ashwagandha dans les magasins en ligne ou dans les magasins d'aliments naturels.
<b>Racine de Suma</b>	Ce nutriment peut être acheté dans les magasins en ligne de bonne réputation sous forme de poudre ou dans les magasins d'aliments naturels..
<b>Vitamine A</b>	La vitamine A se trouve dans les carottes, les patates douces, les épinards, le chou frisé, les feuilles de moutarde, les feuilles de betterave, le chou vert, les feuilles de navet, la bette à carde, et les courges d'hiver.
<b>Cholestérol</b>	Les aliments tels que les macaronis, la crème glacée, les œufs et les viandes comme le bœuf et le poulet, le foie et le homard sont

	d'excellentes sources de cholestérol.
<b>Pois Mascate</b>	Vous pouvez l'acheter sous forme de poudre dans les magasins en ligne ou dans les magasins d'aliments naturels.
<b>L-Taurine</b>	Des suppléments existent qui fourniront du L-aurine en quantités requises. Il est également présent dans la plupart des fruits de mer.
<b>Pollen de pin</b>	De la teinture de pollen de pin peut également être achetée dans les magasins en ligne ou dans les magasins d'aliments naturels.
<b>Fenugrec</b>	Vous pouvez l'acheter en forme de poudre dans les magasins d'aliments en ligne ou d'aliments naturels.
<b>Vitamine K2</b>	Elle est naturellement présente dans la viande et la volaille et vous pouvez également la trouver dans le fromage, le beurre et les œufs.
<b>Sélénium</b>	Les viandes comme le bœuf, la dinde, le poulet et le porc sont de bonnes sources de sélénium. Pour les amateurs de fruits de mer, les huîtres sont aussi un bon endroit pour trouver cet élément. Les noix du Brésil, les graines de tournesol, le pain de blé entier, les champignons et le seigle sont d'autres sources.
<b>Acides gras oméga-3</b>	Le saumon, les crevettes et les sardines sont tout simplement les meilleurs endroits pour commencer à chercher quand vous voulez augmenter vos oméga 3. D'autres options incluent les noix, les graines de lin et les légumes tels que le chou-fleur et les choux de Bruxelles.
<b>Vitamine E</b>	La vitamine E est contenue dans les amandes, les épinards, les bettes, les graines de tournesol, l'avocat, les arachides, les feuilles de betterave, les feuilles de navet, les asperges et les feuilles de moutarde.
<b>Tongkat Ali</b>	Ce nutriment peut être acheté dans les magasins en ligne de bonne réputation sous forme de poudre ou dans les magasins d'aliments naturels.
<b>Shilajit</b>	Le shilajit est une substance rare, mais elle peut être trouvée si vous recherchez en ligne ou si vous le demandez dans un bon magasin d'aliments naturels.
<b>Pollen d'abeille</b>	La teinture de pollen d'abeille peut également être achetée dans les magasins en ligne ou dans les magasins d'aliments naturels.
<b>Gelée royale</b>	La gelée royale peut être achetée en ligne ou dans les magasins d'aliments naturels. Elle est connue pour stimuler la testostérone.

<b>Magnésium</b>	Les légumes à feuilles avec des feuilles vertes foncées tels que le chou vert, la bette à cardes et les épinards; les graines et les noix comme les graines de tournesol, les amandes, les noix du Brésil, les noix de pin, les noix de cajou, les graines de lin, les noix de pécan; l'avocat, le poisson, les bananes; le chocolat noir et le yogourt faible en matières grasses.
<b>Iode</b>	Le sel iodé est un excellent endroit pour commencer, regardez simplement sur le paquet de sel. Mais la plupart des sels contiennent maintenant de l'iode. D'autres sources comme les fruits de mer tels que les algues, les crevettes, le thon et les sardines. D'autres aliments de tous les jours qui sont riches en iode sont le lait de vache, les oeufs organiques et le yogourt.

En commençant ce programme, en plus du fait d'ajouter de nouveaux aliments, il y a certains aliments que vous feriez bien d'éviter.

**Haute teneur en fibres** : Les fibres en bonnes quantités sont nécessaires dans le corps, mais il y a eu des études menées qui montrent que les régimes riches en fibres ont été liés à un niveau inférieur de 12% de testostérone chez les hommes.

**Produits de soja** : Vous ferez bien d'éliminer le soja de votre alimentation, car il interfère avec la production de testostérone.

**Mercure** : Trop de mercure dans le corps n'est pas bon. Le mercure est toxique pour le corps et détruit complètement le mécanisme de production de testostérone. Les principales causes d'empoisonnement au mercure chez les gens sont par la consommation de poisson qui contient des quantités élevées de celui-ci. En achetant du poisson de meilleure qualité, vous pourrez vous permettre de compenser ce risque.

**Margarine** : Le beurre est plus cher que la margarine, mais ses avantages pour la santé l'emportent sur celles de la margarine. Donc l'achat de beurre est un bien meilleur investissement pour votre santé que la margarine. Les produits chimiques artificiels dans la margarine sont une autre raison de l'éviter.

**L'abus d'alcool** : La testostérone est convertie en oestrogène quand on boit à l'excès. Les testicules rétrécissent aussi de taille. Ces deux phénomènes réduisent la testostérone dans le corps, ils apportent également des effets secondaires désagréables tels que la croissance des seins chez un homme.

**Sucre** : Une étude sur les effets du sucre sur le corps a démontré que la consommation d'un repas riche en sucre diminue la production de testostérone

de 25%. Il a été vu dans la même étude que ces effets du sucre peuvent persister dans l'organisme pendant un certain temps après le repas.

**Produits chimiques** : Le fait de devenir “organique” ou “bio” est une bonne initiative, car il y a de nombreux aliments qui “reçoivent” beaucoup de produits chimiques avant d'arriver dans votre assiette. Et afin d'augmenter la durée de vie de produits alimentaires, il y a encore plus de produits chimiques ajoutés à ceux-ci. Lors de l'achat de vos aliments, cherchez un maximum de produits alimentaires bios et, si possible essayer de faire pousser vos propres légumes.

Attention aux produits chimiques nocifs comme les parabens trouvés dans les savons et autres produits cosmétiques.

**Café** : les niveaux de cortisol dans le corps sont augmentés par la caféine. Trop de café se traduira par des niveaux trop hauts de cortisol qui interfèrent directement avec la production de testostérone. Trop de caféine dans le système peut également modifier les habitudes de sommeil, ce qui est important de prendre en note parce qu'un bon sommeil, au moins 7 heures par nuit, est nécessaire pour maintenir les niveaux de testostérone dans le corps.

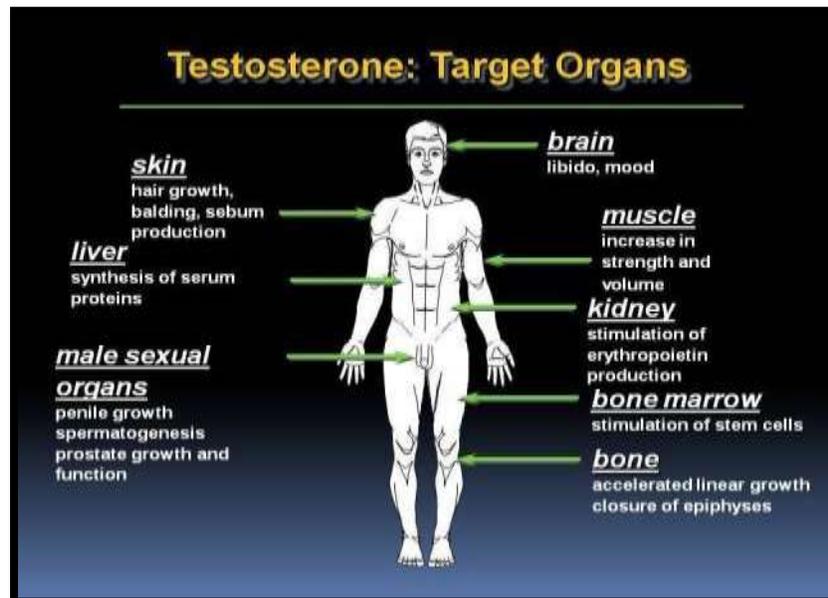
**Riche en protéines** : Les protéines sont requises dans le corps pour effectuer certaines de ses fonctions les plus élémentaires telles que la réparation cellulaire et la réparation des tissus, mais les protéines doivent être consommées selon un montant réparti, car une alimentation riche en protéines a un effet négatif sur les niveaux de testostérone dans le corps. Trop de protéines diminueront effectivement les niveaux de testostérone.

## Aliments à éviter:

<b>Produits à base de soja</b>	Tous les suppléments à base de soja et les produits alimentaires sont à éviter
<b>Sucre</b>	Les aliments transformés (c'est à dire les plats préparés que l'on trouve dans tous les supermarchés) peuvent contenir du sucre, essayez de limiter la quantité d'aliments transformés que vous consommez, optez plus pour des fruits et légumes biologiques.
<b>Mercure</b>	Poissons, assurez-vous de toujours acheter le poisson de la qualité la plus élevée possible et si possible découvrir les origines du poisson que vous achetez.
<b>Chlore</b>	Retrouvés dans toutes les piscines. Les produits alimentaires tels que les pommes de terre, les navets, la laitue et les oranges peuvent contenir du chlore.
<b>Margarine</b>	La margarine contient beaucoup de produits chimiques qui devraient être évités.

## Produits chimiques

Les aliments sont conservés par des produits chimiques et les produits chimiques sont également utilisés dans le cadre du processus de croissance des plantes et légumes sous forme de pesticides.



## D'AUTRES MOYENS POUR STIMULER LA TESTOSTÉRONE

Le maintien d'un bon état mental et une bonne alimentation sont les meilleures façons de vous assurer que vos niveaux de testostérone sont optimaux. Cependant, il existe des moyens supplémentaires grâce auxquels les niveaux de testostérone peuvent être augmentés naturellement.

**Maintenir un IMC sain :** Votre indice de masse corporelle (IMC) est une façon simple et efficace de mesurer votre poids par rapport à votre taille (voir <http://www.imc.fr/> ). C'est un outil que vous pouvez facilement utiliser pour regarder votre tour de taille et votre poids afin de vous assurer que votre masse correspondant à votre hauteur. Ceci est crucial parce que l'obésité conduit à un faible taux de testostérone. L'hormone oestrogène se trouve facilement dans les cellules adipeuses et cette hormone diminue la production de testostérone.

Donc, il est important de faire de notre mieux pour garder notre corps en bonne forme.

**Exercices réguliers** : Bien que nous vous disons que l'augmentation de la testostérone peut principalement être faite en mangeant les éléments répertoriés dans ce livre, l'exercice physique est toujours important. Au lieu de prendre l'ascenseur, prenez les escaliers. Au lieu de conduire jusqu'au marchand de journaux du coin, allez-y à pied.

Au lieu d'être assis sur le canapé à regarder la télévision, aller shooter quelques ballons de foot avec vos enfants. L'exercice ne doit pas être dans le sens conventionnel d'aller à la salle de gym ou de mettre une paire de chaussures de jogging pour aller courir. Vous pouvez faire de l'exercice à tout moment, en tout lieu, et tout ce qu'il faut c'est de vous déplacer !

Accélérer votre rythme cardiaque, rester actif et cela vous sera bénéfique plus que toute autre chose. La testostérone travaille aussi en aidant l'organisme à fonctionner efficacement. Sans mouvement actif, le corps se met dans un état de relaxation, ce qui peut réduire le niveau de testostérone. Alors, sortez et bougez.

**Cesser de fumer** : Le tabagisme est une habitude qui dans certaines cultures est généralement considérée comme étant normale et parfaitement acceptable. Quoi qu'il en soit, il reste toujours que des milliers de produits chimiques dans les cigarettes détruisent le corps et brisent le mécanisme de production de testostérone.

Cesser de fumer n'est pas toujours l'habitude la plus facile à briser, mais si vous êtes sérieux au sujet de votre santé, c'est une habitude que vous devez arrêter. Si vous ne pouvez pas le faire par vous-même, aller chercher l'aide nécessaire dont vous avez besoin pour la surmonter.

**La tête haute, les épaules en arrière** : Il se trouve que votre mère avait raison, après tout. Saviez-vous que la tête penchée vers le bas par opposition à la tête haute, diminue réellement votre taux de testostérone ? Améliorez votre posture en vous tenant debout et en vous regardant dans un miroir.

Prenez une profonde respiration et laissez vos épaules et votre poitrine se déployer naturellement vers le haut. Expirez maintenant, mais maintenez la posture droite de votre corps, regardez droit devant vous et marchez. Cela peut prendre un certain temps pour s'y habituer, mais marcher la tête haute vous aidera plus que vous ne pouvez le penser.

**Un coup d'oeil dans l'armoire à pharmacie** : Vous prenez peut-être toutes sortes de pilules pour résoudre votre problème de basse testostérone, mais il

faut éviter les médicaments pharmaceutiques parce qu'ils contiennent un large éventail d'effets secondaires. Grâce au programme que vous allez suivre dans ce livre, vous êtes susceptible de voir une amélioration dans plusieurs domaines de votre vie autre que juste le faible taux de testostérone. En plus, tout est fait naturellement.

# CONCLUSION

« Personne ne peut revenir en arrière et prendre un nouveau départ, mais tout le monde peut commencer dès aujourd'hui et construire une nouvelle fin. »

- Maria Robinson

Le faible taux de testostérone a empoisonné des milliers d'hommes depuis la nuit des temps. Pour beaucoup, la bataille a été menée dans le secret. La peur d'être méprisés et discriminés a maintenu beaucoup d'hommes troublés et anxieux la nuit, se demandant s'il y avait une solution à cette horrible condition.

C'est seulement au cours des dernières décennies que la science nous a vraiment donné une explication approfondie sur les causes du faible taux de testostérone. Avec la compréhension de ce que la testostérone est, à savoir une hormone, et de ses effets dans le corps, il a été plus facile de trouver certains remèdes pour cette condition semi-débiliteuse.

La science a en effet fourni des solutions sous forme de suppléments de testostérone, des injections et d'autres créations ingénieuses **mais toutes artificielles**. Mais rien ne **peut remplacer le mécanisme naturel de guérison** du faible taux de testostérone que la nature a mis en place. Ce livre vous a démontré que vous n'avez pas à vivre une vie dépendante des médicaments pour guérir votre faible taux de testostérone. La solution proposée dans ce livre ne vous fera pas seulement économiser des milliers d'Euros de frais médicaux et médicaments sur ordonnance, mais vous aidera à devenir un homme meilleur et plus sain.

**Un faible taux de testostérone est parfaitement curable.** Vous devez garder à l'esprit le fait que plus vous comptez sur les médicaments par ordonnance pour guérir votre faible taux de testostérone, plus votre corps sera habitué à eux jusqu'à ce que vous deveniez dépendant d'eux complètement. Ceci n'est pas acceptable lorsqu'il existe un remède naturel ! Remède facile exposé en long et en large dans ce livre.

Comme Maria Robinson l'affirme avec insistance, il n'est jamais trop tard pour tout recommencer. Cette fois-ci, vous n'aurez pas besoin de recommencer si

vous suivez les plans énoncés dans ce livre. Tout ce que vous avez besoin de savoir au sujet du traitement du faible taux de testostérone a été énoncé dans ce livre, tout ce qui vous reste à faire maintenant est de prendre cette décision de ne pas laisser passer un seul autre jour sans faire ce premier pas important vers un mode de vie sain. Vous avez maintenant toutes les connaissances nécessaires et avec toutes les recettes fournies ici, vous êtes certain de voir une nette amélioration dans votre niveau de testostérone.

La dépression, la faible estime de soi et une vie sexuelle non remplie n'ont plus besoin d'être votre fait de tous les jours. Maintenant, vous avez le pouvoir de surmonter tous ces effets secondaires désagréables qui accompagnent un faible taux de testostérone en suivant la solution donnée dans ce livre.

Il est temps de passer à l'action, il est temps d'être l'homme que vous avez toujours voulu être, et il est temps de retrouver cette vitalité juvénile.