Taty Test de régime Full Ketone mai-juin 2011 en camping-car

6/5/2011 ça fait plus de trois mois que j'avais atteint les 78 kg, parfois dépassés. Aujourd'hui, au retour de quatre jours en Angleterre, je suis à 80kg. Mon point P (le poids max. que j'ai déjà eu, celui que mon corps veut retrouver) est de 85 kg. Ah non, hein ! Les formes : bof, je m'y suis faite, à force d'être si élastique. Mais il faut tirer ces 20 kilos de trop, ma parole. Pôvre, mais pôvre petit corps… Pôvre petit cheval qui doit porter cela, aussi. Avec 10 kg de moins, j'imagine bien s'améliorer mes démarrages au tennis. En route, on se prend en main. Je ne souhaite pas revenir à mes 58kg habituels (jusqu'à l'arrêt de la cigarette à 33 ans en tout cas). Je vise 68 kg. Au quotidien, je ne mange quasi que des nourritures vraies, je mange peu glucidé, il faut que j'agisse de manière radicale pour changer la donne. Je vais pratiquer *Full Ketone* pendant le voyage en France et Italie fin du mois. Je commence déjà en low-carb-medium-fat (même pas paléo).

- 8 au 10/5 à Yvoir, en gîte : je descends à 77.2kg 37.6% 102cm 91cm
- 11-14/5 nivelles : je reprends 500g ; je mange normalement
- 15/5-18/5 à la côte, en camping car après trois jours je suis à 76.4kg 37.2% 99cm 87cm ;
- 19-26/5 Nivelles 76kg 37.7% 98cm 88cm

Dès que j'indique un lieu hors Nivelles, je suis en camping-car. Pas de médicaments ni de compléments alimentaires.

J1 25/5

En route vers l'Italie. Habituel + soir je m'arrête chez Geneviève ; tarte aux brocolis et tarte au chèvre et lardon + grande salade no vin no dessert

J2 26/5

75.5kg 38.8%

crackers au fromage au lever – saucisson sur la route, parfois avec carottes crues non pelées (flemme) – plusieurs expressos – eau pétillante – 16h saucisson carotte + 2 barrettes chocolat au lait- arrêt le soir Bourgogne chez Marie et Roger : grande salade variée puis ratatouille et jambon ; no vin ; réveillée fatiguée, idiote j'ai pas demandé, or ils laissent le wifi la nuit et mon fourgon était à côté de leur salon…

Pendant mes journées à 6 unités sucres ou moins, je préfère parfois terminer mon repas de 14h par 2 barrettes de chocolat au lait Côte d'Or, qui pèsent à elles deux unité sucre selon mon tableau; plutôt que d'accompagner le repas de deux galettes de Pain des Fleurs à la chataigne et au riz (qui me vaudraient l'équivalent, soit ,8US par repas - Calcul : une boîte de 30galettes, soit 150g, càd 5g par galette ; 8.2 US par 100g).

J3 27/5

75.2kg 37%

en journée, pendant le périple sur les petites routes et mes arrêts pour travailler dans le fourgon, j'avais consommé des crackers au fromage au lever, du saucisson sec sur la route avec 2 galettes de pain des fleurs ; la journée entrecoupée de plusieurs expressos ; j'avais bu ½ litre d'eau pétillante -

soir arrêt chez Régine et Jacques à Villedieu:

apéro : comté en direct de la montagne, et petits radis et amandes

entrée : avocat en salade et vinaigre balsamique (tout sucré qu'il soit, on ne compte pas les unités sucres)

plat : carpaccio avec une salade de roquette et pignons

desserts : fraises et cerises

du tout grand art dans la préparation et la présentation, quelle hôtesse délicate, alors qu'ils partent le lendemain à l'aube pour le week-end et qu'elle vient de terminer sa dure journée de dentiste…

J4 28/5

76.5kg 37%

mea culpa à mon petit corps : accepter du vin sur un régime sans farineux, c'est déjà idiot (j'étais pompette en marchant jusqu'à la place communale où se trouvait le camping-car); mais sur le foie reposé d'un canari, c'est encore plus bête, c'est se croire plus fort qu'Aktabor ma parole… Aïee aïe aïe, même avec la précaution de prendre un gélule de cynarol avant l'apéro et d'alterner un verre de vin rouge avec un verre d'eau, ce matin, nausées avec des selles liquides, verdaches et brûlantes. En outre, je me pèse: 76.5kg ! Je me pèse deux fois pour vérifier, oui oui j'ai bien pris 1 kilo… zut de zut de rezut… bof, il repartira vite. En temps normal j'aurais digéré cet écart car, à remanger des farineux et des sucres, je me rebetonne vite (ou je me rebedonne vite ?). Le vin ne fait plus d'effet aussi net après être sortie de cure paléo low-carb.

Après cette mésaventure intestinale et pour calmer ma nausée, lors d'une pause sur la route à dix heures, j'ai fait revenir dans du beurre du riz basmati déjà cuit (doses : environ 10cs cuites = 10 US), puis un bon petit expresso. A 14h30, arrivée chez des amis à Barjols. Laurence et Stéphane ont préparé une salade avec un avocat et du pain, puis des pâtes aux gratin – pourtant lendemain perdu 1kg…

J5 29/5

75.3k 36.7% 99cm 90cm
lever 5h
8h : jambon ; 10h galettes2 et pot philadelphia - midi : pois et fèves jardin à la laitue + beurre ; caillette (foie et gras) et jambon ; leur fromage aux herbes et huile de champignon
soir : jambon type serrano et laitue

J6 30/5

75.5kg 37%
lever 5h30 matin : œufs brouillés sur galette ; je digère pas mais pourquoi continué-je à prendre des œufs si tôt le matin, je sais bien qu'ils ne passent qu'après midi ? (oui mais c'était pour voir si en low carb paléo ça le faisait encore…) - 10h riz au beurre - 17hsaucisson gruyère - 19h30 chez Joelle et Eric : grande salade variée avec lardons et comté et olives + tomates mozzarella – j'ai évité le vin et les panisses de pois chiches

J7 31/5

76.2kg 36.6% 98cm 88cm
deux fois du riz à midi et pourtant j'avais bien écrit dans mon propre livre que dans ces régimes à la atkins, les portions de farineux ne se consomment qu'après 16h
journée habituelle puis le soir 19h30 toujours chez Joelle et Eric – cotelettes de porc au barbecue doux et champignons à la crème + ½ patate pour faire honneur

J8 1/6

75.2kg 37% 100cm 89cm
journée type sauf 13h noisettes et noix de cajou moulues grossièrement et mélangées à fromage frais de chèvre (200g) – j'ai pris le blender avec moi
à peine des farineux (1 biscotte fine le matin avec la tomme de chèvre à 6h et idem avec sauciflard à 10h) mais 17h après saucisson deux barrettes de chocolat 1.5 US en tout
20h à Turin chez Miky (elle) et Tony (lui) : 2 cs de leurs pâtes maison + 1 tr saucisson + crème de fagioli faite maison par Miky + un bout de bistecca alla grilla

J9 2/6

75.5kg 36.7% 101cm 89.5cm
grrr quand il veut se bloquer, ce corps, il se bloque tiens, il demande ni mon avis ni celui d'Atkins ou Dukan bon patientons, il fait son palier habituel ?
Couchée à minuit et demi (j'étais liquidée après la route et m'être levée à 5h, mais j'ai résisté car Miky est si passionnée elle m'a montré tant de vidéo édifiantes sur leur travail en equi-addestramento + les vidéos de JF Pignon, bien sûr), je suis réveillée par la cloche de l'église au dessus de ma tête (qui sonne toutes les heures même la nuit) ; ce ne peut être le manque de sommeil qui me gonfle – on va dire que je fais trois jours protéines pures, on verra bien
journée typique mais sans biscottes ; jambon de parme le midi ; le soir : comté en apéro ; ils ont préparé poulet tomates et pdt au four, je prends un tout petit morceau ; je laisse la crème glacée bien sûr

J10 3/6

75.2kg 37% 100cm 89cm (60.5)
journée typique sans farineux, mais pas mangé après 15h, pas faim

J11 4/6

74.3kg 37% 98cm 88cm
il faut que je résiste absolument à partager les farineux des camarades, même le soir - car je bloque la perte de poids semble-t-il. Depuis hier, je suis plus stricte, résultat : -1kg ce matin.
Journée typique, 18h : pas faim, juste 3 petits suisses sans rien
Je continue à faire *Full Ketone* plutôt que Dukan, et je maigris autant, avec le sourire et bonne mine en plus.
NB : lèvres hypersèches depuis Villecroze, j'utilise dubeurre de cacao et je n'ai pensé qu'hier à utiliser l'homeoplasmine -> réglé en un jour.
NB2 : plein d'aphtes depuis hier soir, j'appelle ma copine naturo qui m'indique que c'est un problème de vésicule – ???? chez moi car je le verrais dans les nausées, les vertiges, les selles ; ou un problème de ménopause – ???? aussi car j'en aurais eu avant. J'ai été toute

ma vie d'avant Kousmine victime d'aphtes, mais ça fait quinze ans que je n'avais plus vécu ça. Soupçon : mes amis cavaliersdont je partage les repas le soir achètent du Lidl, les tranches de saucisson que j'ai grignotées hier soir chez eux ne m'inspiraient pas fort. C'était la goutte qui a fait déborder le vase (sulfites ? additifs ? Ben oui, trois tranches suffisent chez un petit canari !)

J12 5/6

74.3kg 37% 98cm 88cm 58cm
(bof ? rien perdu sauf 2.5 cm aux cuisses? Euh mais mon sous-tif me montre autre chose, je nage dedans alors qu'il était bien bien ajusté ; j'utilise aussi la dernière attache)
Depuis ce matin, presque plus d'aphtes, ouf ça n'a duré que de vendredi à samedi nuit.
Journée : crackers fromage au lever; 11h : un peu de tomme de savoie ; 14h : 1 gros steak à la crème + salade et vinaigrette avec 3 minibiscottes de blé ; 17h : faim orange de Laurence puis tranchettes de tomme de savoie – 20h petit caprice puisque je viens de cuire des pâtes pour Kira, on va voir : une petite louche de pâtes à la crème et un peu de parmesan reggiano

J13 6/6

74.9 kg 36.4% (tiens ?) 99cm 89cm 58cm
pas de surprise : je sais que c'est à peine croyable que je prenne un centimètre de tour de taille et de hanches avec si peu de pâtes, mais j'ai tant l'habitude ; je voulais juste vérifier que ça faisait pareil même hors de Nivelles. Ben voilà, confirmé.
J'ai pris le défi de revenir à 72kg le 13 juin, il me reste une semaine, aïe aïe aïe… Bof, tant pis, j'aurai un gage et puis voilà.
J'ai déjà remarqué qu'en repassant un jour en glucides, quand je fais verylowcarb le jour d'après, plouf, je perds un kilo en une fois. C'est de l'eau, dit-on.. ma balance à taux de gras ne dit pas ça ?
Journée habituelle : crackers le matin à 6h, comté à 10h avec deux carottes, 13h plllein de pistaches (deux poignées, courses Carrefour, une impulsion – compulsion ?) puis plus faim et à 20h je m'arrête pour la nuit chez Marie-Amal à Malmousque (Marseille) une potée de légumes pimentée et un peu de tomme de savoie, laitue et vinaigrette à l'ail (3 gousses d'ail)

J14 7/6

75.9kg 36.6% 100cm 89cm 60cm
+ 1kg ? faut croire que je ne dois plus manger chez des camarades…
matin crackers au fromage - 14h steak crème et salade vinaigrette aux jeunes oignons puis deux barrettes de chocolat parce que zut à la fin - 16h deux des délicieuses oranges de chez Laurence et Stéphane - 20h salade miettes de biscottes olives vinaigrette de midi et encore deux barrettes tiens zut toujours
je visais 72kg au moins pour cet essai-ci, il me reste quelques jours en protéines pures, allez hop (sauf jeudi soir chez Florence et Pierre) pour 5 jours de protéines pures, on va bien voir

J15 8/6

75.8kg 36.7% 99 cm 89cm 58cm
5h crackers - 10h 2 œufs au plat - 14h30 steak crème laitue - 19h laitue vinaigrette et pâté de dindonneau du coin sur tranches de concombre

J16 jeudi 9/6

75.5kg 38% 98 87 58
Faire le point au jour 15.
Amusant, à noter pour les croyants au consensus des fibres : je ne mange quasi pas de fibres et je produis chaque matin, sans effort, des selles denses et moulées, non odorantes ; si je devais les mesurer, j'aurais premier prix au concours Kousmine (refrain connu des initiés : 20cm sur 4cm de diamètre, d'un seul tenant)… alors que dès que je mange plus de légumes que ce qui me convient, crus ou cuits, je serais avant-dernière de la course.
Je voudrais tellement, par jeu, arriver au moins à 85cm de tour de taille. Pas moins, car je sais que même mince je n'ai jamais eu de taille – malgré mes essais de postures de yoga à cet effet et malgré les essais de Marcel qui s'était promis « ah, tu vas voir, moi j'y arriverai avec mes massages ». Hihi ! Lutter contre la nature qui m'a fait telle, c'est rigolo.
Le jeu serait de tenir le défi contre la « machine ». La dernière fois que je me suis approchée des 85cm, c'était lors du test de la machine à brûler chez Marie-Annick (retrouver mes notes – 2009). Vingt séances d'une demi-heure doublées d'un régime plus doux que celui-ci pour, en deux mois, arriver à 96cm de tour de hanches et 86cm de tour de taille ; revenus à 101cm et 89cm respectivement après une semaine d'arrêt du « traitement ». à 30 euros la demi-heure, ça m'avait coûté 600 euros !
Marie-Annick est ma manucure quand j'arrive à m'intéresser à mes mains ; elle m'avait convaincue que « *cette machine-ci est vraiment efficace, j'ai plein de clients qui…. Et blabla blabla* ». Le côté ciblé de cette machine me semblait judicieux, car je suis mince des bras et des jambes (ce qui est une façon plus élégante de qualifier « obésité troncale » ou lipodystrophie) et, quand je maigris, je perds du poids là où il ne faut pas.
Voilà un mois que je tiens ce régime, avec de rares ex-cartades. Je suis toujours active physiquement, mais je ne fais plus de sport pour l'instant (avis aux spécialistes de régimes minceur : ce n'est pas grave à mes yeux, car il faut à peu près 3 heures par jour d'activité intense pour avoir de l'effet sur le poids). J'ai peu perdu en poids : 2,5kg (ça semble stable, ce qui est rare, car généralement je remonte tout de suite après la première semaine) et quasi rien en % de graisses (je suis descendue jusqu'à 36.4% - dire qu'il y a 3

ans j'étais à 32%...), 3 en centimètres hanche, 4 en cm taille, 2 en cm cuisse. Départ : 78kg 37.6% 102cmH 91cmT. Arrivée : 75.5kg 38% 98cmH 87cmT 58cmC. Je n'ai pas pris l'épaisseur du pli dans le dos, ce qui est une technique utile pour évaluer les pertes de gras un peu partout (se fait avec un pied à coulisse de bricolage, nul besoin d'acheter les appareils vendus à cet effet, chers). Mais je sens que le saindoux dorsal s'est barré. Marcel fera son évaluation perso comme d'hab', avec sa fabuleuse mémoire sensuelle. Ma peau, mon mental, la digestion, le transit : 10/10 si je compare à mes normes (et à l'état de mes camarades pratiquant Dukan par exemple). Sommeil : je dors deux heures de moins que d'habitude.
- 5h crackers - 11h 3 tranches comté et olives - 13h steak crème et laitue - 17h 3 tranches concombre et pâté de dindonneau - 20h chez Pierre : apéro coppa de Corse ; cabillaud vapeur avec légumes du jardin à l'huile (1 petite pdt nouvelle) – laitue

J17 10/6 départ vers Metz

75.6kg 36.6% 97.5cm 87.5cm 59cm
J'en ai classe de cette façon de manger. Et puis, je veux vraiment donner un coup de pouce. Deux solutions :
1/ Dukan pur jus mais bleurks ça me déprimerait de manger ainsi ;
2/ ou 2 jours fruits crus et cuits, à la mode du zigzag de « Diet for Dummies » (xxexplication). En route pour ce dernier. J'ai des abricots et cerises mûrs de chez Chambon à Grâne, où j'ai logé.
Je consomme sur la journée 200g de cerises de chez pierre et florence masson et 600g d'abricots cuits en compote. A volonté. 21h faim tout de même ! trois microbiscottes. Serais-je moins fatiguée en fin de journée ? impression car 21h : poum dans mon lit.

J18 11/6 route vers Metz

74.4kg 37.8% 98cm 88cm
poids = ça doit être surtout de l'eau, car après le thé chez Florence hier matin (+ les cerises?), : uriné douze fois sur la journée…
NB piqué par tique la nuit, enlevé le matin
5h 7 microbiscottes - 8h 500g d'abricots cuits en compote avec 1cs de miel - 11h 1 cracotte et 30g de chèvre frais -14h30 idem -17h 500g d'abricots cuits en compote avec 1 cs de miel -19h deux côtes d'agneau, parce que c'est vraiment pas possible, tous ces fruits (qui me constipent en plus !)

J19 12/6 Stage chevaux Pignon à Metz

73.9kg 36.9% 96.5cm 86cm 56Cm
OK perdu du poids (bon, allez, d'accord, ce n'est pas de l'eau) et amorcé une descente avec la coupure low-carb-high-fat par du purfruit, mais tant de sucres des fruits = au prix de sommeil : après une bonne sieste d'une heure le midi, pendant le repas des autres, je me suis tout de même endormie à 16h en plein stage de misteur pignon, ô la honte.
au jour 19: -4,1kg -1% -5.5cmH -5cmT -4cmC
Zig zag de diet for dummies serait donc efficace chez les multirécidivistes de régimes en béton ?
ça me fait sourire de pouvoir dire qu'à manger des fruits cuits ou crus, je suis constipée alors qu'en quasi pure bidoche, je suis première en crottologie…
5h café - 6h cerises - 9h 2oeufs durs - 11h faim abricots 150g - 13h une cotelette agneau et concombre peu vinaigrette (1/2cs) - 17h 3 œufs dur vinaigrette + 1 barrette chocolat sur la route/biscotte - 20h arrivée Nivelles

J20 13/6 Nivelles

74.4kg
je quitte doucement le low carb, je pense reprendre dans 15 jours pour redescendre un petit coup (je viens de 78kg en un mois, finalement) : 7h pain frais à peine beurré – 11h une orange – 17h entrecôte + lichette painchoco piquée à Alex – 20h avocat de Menton et abricots

J21 14/6 Nivelles

75kg 36.5% 97cm 87cm 58.5cm
5h pain sec – 7 h jambon serrano – 11h biscottechèvre - bolo une louche avec trois pâtes sans ajout graisse – idem 16h – 20h jus carottes abricot – 21h comté

J22 15/6 Momignies – avec Ulysse

75.6kg 37.4% 98cm 85.5cm
Pas noté, mais comme d'hab

J23 16/6 Momignies

75.5kg 38% 98cmH 87cmT 58cmC
Momignies CC 20h low carb en journée puis soir pâtes au beurre

J24 17/6 Momignies

74.5kg 36.2% 96H 86T 57C

Effet des pâtes au beurre ? mais où il va tout ce gras, en un jour seulement ?

J25 18/6 Nivelles

75kg 36.5% 99H 87T 58C
Nivelles j'anime le module I de 3 jours - je fais une pause de dix jours après ces 25 premiers jours, je reviens à quasi la normale
5h crackers - 9h muesli yaourt - 13h américain maison sur galette - 18h chicon champignons grainesgermées vinaigrette et chipolata - 20h vin rouge biodyn

J26 19/6 Nivelles

74.5kg 36.8% 98H 85T 59C
Nivelles idem - 5h emmenthal - 8h baguette et peu beurre - midi américain maison sur biscotte - 17h ??

J27 20/6 Nivelles

74.9kg 36.6% 98H 88T 57C
Nivelles idem module 3
pain pâtes et soupes etc comme les autres –sans sucre - 2 vin rouge soir

J28 21/6 Nivelles

Nivelles pain pâtes et soupes etc –sans sucre sauf chocolat - 2 vin rouge soir

J29 22/6 Nivelles

75.1kg 36.8%

J30 23/6 Nivelles

75.3kg 36.8% 99H 90T 59C
Nivelles normal nonrégime sans choco ni vin - matin toasts beurre un peu - midi angeau coco curry et riz basmati - soir : comté sur biscottes -

J31 24/6 Nivelles

75.2kg 36.4% 98H 87T 59C

J35 28/6 Mommignies

75.3kg 36.9% 98H 87T 61C
Fin des dix jours de pause. Je vais essayer de recommencer low carb plus maigre - tranches de dinde 6h2 + 9h30 2 + eau + café - saucisson - œufs coque et vinaigrette + concombre. Bof, ça me plaît pas. Je reviens au *Full Ketone* normal.

J36 29/6 Mommignies

74.5kg 36%
A nouveau l'effet « hors Nivelles » ou hier plus gras + eau + café ?

J37 30/6 Paris

74.5kg ??% 98H 87T 58C
Paris journée lowcarb maigre tout de même – en camping car

J38 1/7 Paris

73.8kg 36.3%
Paris journée fruits frais + 16h : bananes et amandes salées

J39 2/7 Nivelles

73.7kg 36.1% 95H 86.5T 59C – ah tiens les hanches qui bougent ? enfin en dessous de 96… ah, ce serait bien de remettre les vêtements que je me suis cousus il ya sept ans (à 90Cm) – 73,7kg mais c'est presque mon poids d'il y a sept ans ? 2003 : 66kg, facile, c'est noté sur le questionnaire pour le Heilpratiker de Frankfurt. 2004 : 72 kg, je me rappelle bien avoirjuré mes grands dieux « à 70kg, j'agis », ce que j'ai fait à 72 kg.

J40 3/7 Nivelles

74.5kg 36.2% 96cm 85cm 59cm
Bon, j'y suis à mes 85cm de tour de taillen non ? j'ai gagné sur la machine de marie annick…
Very low carb mais soir : deux verres de vin blanc

J41 4/7

74.2kg 36.3% 95H 86T 59C
Ptdej : pain et bolo ! puis very low carb Soir : fromage frais et sucre

J42 5/7

73.9kg 36.2% 95H 85T 60C
Very low carb – rosbif mayo – œufs dur vinaigrette - Soir : spaghetti bolo doses normales bof me plaît même pas

J43 6/7

74.2kg 36.7% 96H 85T 60C
Pain beurre puis 10h : pas noté - jus de légumes à midi avec saucisson 16h : ptsuisse et miel - soir : spagha beurre réchauffés au wok

J44 7/7

74.2kg 37% 97.5H 84.5T 58C
Pain beurre à peine ; 1h après : fromage ; midi : intérieur de rouladeblé ¼ de roulade; soir haricots verts saucisson

J45 8/7

74.5kg 36.4% 97H 85T 58C
Pain beurre à peine ; fromage ?; midi : tomates crevettes frites ; 17h muffin pain quotidien ; 19h vin2v + éclair

J46 9/7

74.7kg 36.4% 98H 87T 60C

Conclusion :

Départ mai 78kg 37.6% 102cmH 91cmT
Après deux mois , avec des jours on/off = 74.7kg 36.4% 98H 87T 60cm
Càd 3.3 kg, 1.2% de gras 4cm tour hanches, 4 cm de tour de taille.
en faisant 20 jours Full Ketone sans me priver (mais j'aiiiiime) et puis 15 jours normaux puis en recommençant 20 jours
le plus bas a été le jour 19 73.9kg 36.9% 96.5cm 86cm 56Cm
Si j'avais été plus organisée et respectueuse des consignes, j'aurais à la limite perdu 1 kg de plus et ½ % de gras. Bof. Dans un mois, ça sera revenu. Snif. Ou alors je continue la même alternance et je vise perdre 4kg à chaque série de 20 jours, en reprenant chaque fois les 15 jours normaux
Si je suis honnête, le vrai départ est 76kg 37.7% 98cm 88cm en quittant Nivelles avec le camping-car le 25/5. je n'aurais donc perdu que 1.3 kg, 1.3% de gras, 0cm tour de hanche et 1cm tour de taille ? Puisque j'étais arrivée là en une semaine, fallait-il poursuivre ? En vaut-ce le tourment ? Ouep pour le mental, l'énergie, le tonus musculaire ; niet pour le poids ou les centimètres…
A suivre.

NB février 2012 .

je suis revenue au « départ mai » assez rapidement – mi août environ. Stabilisée à ce stade malgré les éclairs et les mille-feuilles occasionnels, même malgré des semaines entières d'hiver où je mange plus sucré. Si je n'arrive pas à reprendre le manche avec la relance leptine, je m'en accommoderai. Je garderai le low carb paléo pour la forme du tonnerre que ça me donne.