

VOTRE GUIDE

*Faites vous plaisir
avec votre régime
Sans Gluten*



**10 ASTUCES POUR VIVRE
VOTRE VIE SANS GLUTEN**

À lire — très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Quentin Fadeuilhe** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers :
<https://www.passionmangersain.com>

« **Faites vous plaisir avec votre régime sans gluten** » by **Quentin Fadeuilhe** est mis à disposition selon les termes de la **licence Creative Commons Paternité — Pas de Modification 3,0 Unported**.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à
<https://www.passionmangersain.com/contact/>

Ce livre n'a pas le droit d'être **Revendu Ni Modifié**.

Bonus : Débarrassez-vous des 10 problèmes majeurs du régime sans-gluten avec 10 astuces pour vivre votre vie heureuse et sans gluten

Sommaire

Introduction : Faites vous plaisir avec votre régime sans gluten	4
1° concentrer vos efforts sur ce que vous pouvez manger	5
2° ouvrez vos perspectives culinaires et découvrez des territoires alimentaires nouveaux	6
3° il n'y a pas que la cuisine française, il y a toute sorte de cuisines dans le monde	7
4° ne vous faites pas dominer par votre régime sans gluten, mais contrôler le	8
5° manger pour vivre et non vivre pour manger	9
6° Ah, mais tu ne manges pas de gluten ? Donc tu es différent ? Oui et alors ?	10
7° faites-vous plaisir non de dieux !	11
8° rester concentré sur les bénéfiques que vous allez avoir grâce à votre régime	12
9° déjouer le piège de la tentation	13
10° vous devez faire avec, mais n'en fait pas une fixation	14
Conclusion	15
Voudriez-vous que je vous coache ?	16
Pour aller plus loin...	17

Introduction : Faites vous plaisir avec votre régime sans gluten

La transition entre avoir **mangé** du gluten toute sa vie et le **supprimer** complètement de notre alimentation est **extrêmement** délicate voir difficile à gérer pour certains.

Apprendre à vivre **sans gluten** est une chose, apprendre à **l'apprécier** en est une autre.

Au début vous l'avez **accepté**, mais un jour **obscur** pour aucune raison, votre vie va se transformer en véritable enfer et vos amis vont vous narguer en permanence avec des produits contenant du **gluten**.

Vous allez faire des **cauchemars** qui vont vous hanter nuit et jours.

Donc mon conseil ne lâchez pas ! accrochez-vous !

Ce guide est fait pour vous **aider** dans votre vie sans gluten et à vivre heureux avec ce **régime**.

C'est la première fois que je crée un **e-book** donc j'attends vos retours avec impatience , qu'il soit positif ou négatif ;)

Alors à votre Vie heureuse sans Gluten !

Quentin

1° concentrer vos efforts sur ce que vous pouvez manger

Je crois qu'il n'a jamais été aussi facile de trouver du **gluten** dans une cuisine, j'aurais même **l'impression** que le sort s'acharne sur vous.

Par exemple :

*« Lorsque vous allez **ouvrir** un placard chez un ami et que vous allez **cherchez** des aliments sans gluten et bien vous **tomberez** sur des aliments qui contiennent quasiment que du **gluten**, vous avez même l'impression que parfois **l'oxygène** est fait de gluten. »*

C'est **vrai** que vous avez raison, le gluten est partout malgré tous les produits que vous pouvez **manger** il est présent dans énormément d'aliments, plus ce que vous le **pensez**.

Il faut juste **changer** votre vision de l'alimentation, mon **conseil** c'est au lieu de penser aux aliments que vous ne pouvez pas **mangé** concentrez-vous sur ce que vous pouvez **cuisinier** et manger en particulier dans une liste établie avec votre **nutritionniste** ou diététicien.

Si vous vous **sentez** frustré dans votre **alimentation**, pensez absolument à vous faire plaisir et à vous **accorder** une petite pause.

Par exemple :

« Accordez-vous une pâtisserie sans gluten, sortez de votre zone de confort, explorez des sentiers battus que vous n'avez jamais eu l'occasion de tester, faites-vous plaisir avec de nouveaux ingrédients. »

Essayer de **trouver** comment adapter vos plats préférés en version **sans gluten**

Encore un exemple :

« Faites-vous une recette de croque-monsieur sans gluten avec un pain de mie adapter, vous allez vite comprendre que le gluten et ce fameux régime sans gluten peut comporter des restrictions, mais ne vous privera absolument pas du plaisir de manger. »

2° ouvrez vos perspectives culinaires et découvrez des territoires alimentaires nouveaux

Oui c'est **vrai** je vous l'assure ! un monde **sans gluten** existe !

« Oui c'est possible ! Attendez revenez ! »

Là-bas se **trouvent** des ingrédients dont vous n'aurez jamais entendu parler comme :

le quinoa, l'amarante, le minet, le sarrasin, le riz noir sauvage, etc.

Ne sous-estimez **jamais** la capacité de vos enfants à goûter de **nouveaux** produits vous pourriez apprendre **beaucoup** de choses.

Même si vos **enfants** peuvent traîner des pieds au début pour **manger** quelque chose de nouveau et découvrir de nouvelle **saveur**, ils sont généralement **tendance** à franchir facilement le pas.

Si votre **palais** est habitué à des saveurs fades, vous allez **découvrir** un monde de nouvelles saveurs unique et des aliments **incroyablement** nutritifs.

Ce qui va **certainement** vous redonner le sourire et la joie de manger à nouveau des aliments avec du **goût**.

3° il n'y a pas que la cuisine française, il y a toute sorte de cuisines dans le monde

On **découvre** dans certains de nos voyages de nouvelles cuisines et de nouvelle façon de s'alimenter, c'est dans les voyages que né notre **créativité** et nous ouvre de nouvelle perspective pour nous **nourrir**.

De **nombreuses** cultures ont des bases de cuisine avec des **ingrédients** naturels où il n'y a pas de **gluten**

exemple :

« La cuisine indienne ou mexicaine est réputée sans gluten. »

Sur mon **blog** vous allez retrouver plusieurs recettes sans gluten que je m'efforcerais d'écrire et de vous **transmettre**.

Mais le **conseil** que je peux vous donner c'est faites-vous des recherches sur Internet ou ouvrez des livres de cuisine réputés spécialisés **sans gluten**.

Si vous avez le **courage** d'aller dans des restaurants atypiques et de vous aventurer dans une nouvelle façon de cuisiner et de profiter d'une **expérience** gastronomique différente **sans gluten** et délicieuse alors, foncez !



4° ne vous faites pas dominer par votre régime sans gluten, mais contrôler le

Que vous **soyez** jeune ou vieux si vous avez opté pour le régime **sans gluten** ou que vous y êtes contraint, vous devez **prendre** absolument le contrôle de votre alimentation.

Ce régime peut vous **imposer** de ce que vous devez manger, où et quand vous devez le manger et même comment vous devez le **manger**.

N'oubliez pas que c'est vous qui avez le **contrôle** , vous décider de ce que vous **mangez** quand et avec qui.

Il est important pour vous **d'anticiper** et d'avoir toujours quelque chose à **manger** (**sans gluten** de préférence) à portée de **main** quand vous avez une petite faim.

Si par **exemple** :

« votre enfant doit suivre un régime sans gluten, vous vous devez de l'accompagner et l'aider à prendre le contrôle sur son régime, quel que soit son âge. »

Nous **sous-estimons** parfois la capacité d'adaptation de nos **enfants** , n'oubliez pas que si vous ne prenez pas le contrôle sur votre régime, c'est lui qui prendra le contrôle sur **vous**.

5° manger pour vivre et non vivre pour manger

Votre **corps** est conçu pour utiliser la **nourriture** comme un carburant ce qui lui permettra de fonctionner **correctement** et non pas comme un doudou ou un **objet affectif** à combler.

Il est vrai que la **nourriture** est devenue une partie **intégrante** dans nos relations sociales, les événements **sociaux** tournent souvent autour d'elle.

Mais **cela** ne veut pas dire que c'est le seul centre d'intérêt qui existe sur terre.

De toutes les **activités** sociales, manger fait partie des **rares** situations où l'on partage un **moment** convivial.

Mais **manger et boire** des litres de bière, remplir son ventre jusqu'à **exploser** ne nous à jamais fait nous sentir très bien.

« C'est vrai que ça peut être agréable au début. »

Mais n'oubliez pas que **l'alimentation** a un but précis et plus vous l'envisager comme un carburant et plus vous allez comprendre que le seul moyen pour vous de manger **correctement**, c'est de manger intelligemment.



6° Ah, mais tu ne manges pas de gluten ? Donc tu es différent ? Oui et alors ?

Ça, c'est un **problème universel**.

Dans la nature **humaine**, les gens veulent être **uniques** et pourtant il commence à paniquer quand ils ont **l'impression** d'être différents des autres.

Ce qu'il faut **comprendre** c'est que nous sommes tous **différents**, chacun à sa propre vision de la vie, chacun a sa façon de **pensé**.

Si vous êtes au régime **sans gluten**, votre pain peut avoir l'air **différent** du pain de votre voisin et vous allez penser que vous **passer** pour quelqu'un de capricieux dans un **restaurant**.

« Et alors ...? »

Tout le **monde** a des différences et un **restaurant** se doit de satisfaire ses clients.

Les **végétariens** par exemple eux n'aiment pas le **poulet**, d'autres n'aiment pas les **laitages**, d'autres sont allergiques aux **cacahuètes**, d'autres n'aiment pas le sel, etc..

Tout le **monde** a un style de vie différent et donc les **régimes** en font partie.

« Le votre ça tombe bien et bon pour votre santé donc profitez-en et ignorer les ignorants. »

7° faites-vous plaisir non de dieux !

Vous **savez** lorsqu'on s'impose trop de **restriction** cela fait un peu l'effet d'une **bombe**.

« on ne sait jamais à quel moment elle va exploser, mais on est sûr qu'elle va exploser. »

C'est un peu **pareil** si vous-vous imposez trop de **restriction** sur votre régime vous allez vous sentir frustré, donc accordez-vous une **pose** gourmande de temps en temps.

Que ce soit par **exemple** :

« Un dessert sans gluten, une assiette de frites maison avec du ketchup peu importe, il est important que vous trouviez un bon équilibre dans ce régime. »

N'oubliez pas que l'on trouve des **gourmandises** un peu partout sans gluten .

Sur **Internet** vous avez des produits spécialisés **sans gluten** .

Il existe des **boulangeries-pâtisseries** sans gluten qui proposent d'excellents produits avec même beaucoup de **chocolat** . ;)



8° rester concentré sur les bénéfices que vous allez avoir grâce à votre régime

Si vous-vous **concentrez** sur les résultats que vous allez **obtenir** grâce à ce régime sans gluten alors vous allez améliorer votre **mental** et travailler votre **discipline** et renforcer votre **esprit** et votre **détermination**.

Si par **exemple** :

*« Vous trouvez utile de noter les **bienfaits** du régime sur une feuille et de dire exactement ce que ça peut apporter à votre vie si vous le continuez alors, faites-le. »*

Afficher par exemple :

*« Cette liste sur votre réfrigérateur ou garder là à **proximité** de votre bureau ou mieux tout simplement noter cette liste sur votre téléphone. »*

Peut-être que vous **rajouterez** chaque jour une ligne sur cette liste,.

En faisant l'effort d'écrire **exactement** ce qu'apporte ce régime sans gluten à votre vie vous allez vous **donner** un supplément de motivation.

Lorsque vous-vous **concentrer** sur les bonnes choses et sur ce qu'apporte **réellement** ce régime dans votre mode de vie, votre vision de la vie en **général** va changer vous allez vous armer **d'optimisme** à faire peur à **un télétubbies**.

9° déjouer le piège de la tentation

Éviter le **piège** de vous mettre dans des **situations** où vous pouvez être tenté et économisez vos forces pour le **moment** vous n'aurez pas le choix.

Vous ne vous **aidez** pas si vous vous entourez de **tentation** à la maison, que ce soit à votre lieu de **travail** ou dans votre **restaurant** préféré.

Ce que je veux dire par là c'est :

« N'acceptez pas de travail dans une boulangerie »

(En gros ne vous mettez pas de bâton dans les roues.)

Par **exemple** :

« N'imaginai pas que pour vous forger un mental vous devez essayé de vous mettre sous le nez un hamburger et une part de pizza et essayer d'y résister, cela na aucun sens ! »

Réfléchissez à deux fois avant de vous lancer dans un concours de **dégustation** de tarte au citron, le monde souvenez-vous est plein de **gluten**.

Ne vous **poussez** pas vous-même dans le vide en allant à la **tentation** et à la **frustration**.



10° vous devez faire avec, mais n'en fait pas une fixation

Si vous-vous sentez **déprimé**, frustré ou en colère voir triste d'être au régime sans gluten, alors ne vous inquiétez pas c'est **normal** !

Nous **éprouvons** tous un jour ou l'autre ce genre **d'émotion** et de frustration lorsqu'on découvre une nouvelle **façon** de vivre.

Il faut **apprendre** à gérer ses émotions et avancer, soyez **conscient** que ce genre d'émotion n'est que **passagère**.

Essayer de **trouver** du soutien auprès de votre famille ou de vos amis, de vos médecins, de groupe de communauté d'intolérante au gluten, sur **internet** on peut les trouver.

Si vous avez besoin de l'aide d'un **professionnel**, n'attendez pas de consulter !

Se **laisser** aller dans la négativité ne va pas vous **aider** et peut même empirer votre état émotionnel donc surtout ne **restez** pas seul parlez-en autour de vous.

C'est un **parcours** du combattant le régime **sans gluten** et le faire seule équivaut à aller à la guerre avec une **fourchette**.

Je créerais bientôt un groupe **Facebook** sur **passionmangersain** réserver uniquement aux personnes qui **seront cœliaques ou intolérantes au gluten**.

Donc si vous voulez être tenue au courant, vous êtes libre de vous inscrire à ma [newsletter](#) et vous **recevrez** du contenu gratuit et de qualité **en plus** .

Conclusion

Bravo ! Vous avez lu ce livre en entier, et je peux vous assurer que seule une infime minorité de ceux qui l'ont **téléchargé** en ont fait autant que vous.

Le simple fait de l'avoir **terminé** vous distingue de la majorité des autres personnes qui « veulent vivre une vie heureuse et sans gluten » et fait de vous une élite.

À présent vous en savez plus sur ce qui fait un **régime sans-gluten** à succès que 99 % des francophones.

Et si vous **appliquez** tout cela, vous pourrez certainement vous créer un **nouveau mode de vie** qui se distingue de la masse, que vous et vos **amis** apprécieront et qui vous rapportera de l'efficacité à long terme !

Malgré des **avancées** indéniables ces dernières années, le **régime sans-gluten** manque cruellement de conseil de qualité et il y a toujours **énormément** de choses à apprendre.

Agissez donc **MAINTENANT !**

Si vous appliquiez au moins un **conseil** par semaine pendant 3 à 4 ans, je peux vous assurer qu'il est presque obligatoire que vous disposiez au bout de ce temps d'un **mode de vie sain** de référence qui vous rapporte de **l'efficacité**.

(si vous avez bien choisi votre **régime** au départ.)

Et vous **pouvez** y arriver beaucoup plus vite, entre six mois et un an si vous appliquez concrètement ma **méthode**.

Une nouvelle vie s'offrira à vous, et vous apporterez de la valeur en plus pour le monde de l'alimentation saine, et le régime sans-gluten en **particulier**.

« Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir qu'entre le savoir et l'action »
Chris Guillebeau

Voudriez-vous que je vous coache ?

Je **pense** à long terme créer une formation sur le **Sans-Gluten**, mais je ne sais pas exactement encore quoi créer, le but c'est de pouvoir vous aider au maximum et vous apporter de la **valeur**.

Si tout ce que vous **venez** de lire vous semble écrasant et que vous vous **sentez** perdu ou que vous voulez de l'aide, j'ai une **solution** pour vous.

Il s'agit de me **contacter** soit sur mon blog via les commentaires de mes articles ou soit sur mes réseaux sociaux.

Je vous **enverrai** un questionnaire qui sera sous forme de sondage puis il suffira de répondre aux questions qui porteront sur vos plus gros problèmes sur le **Sans-gluten** et qu'est-ce qui vous aiderait à les résoudre ?

Donc, n'oubliez pas de vous abonner à ma **newletter** [ICI](#), c'est via cette plate-forme que je pourrais vous contacter et vous envoyer ce sondage très bientôt.

Ce sera une **formation** privée accessible uniquement à quelques personnes motivées qui veulent travailler avec moi.

Donc je vous tiens au courant très **bientôt**, n'oubliez pas d'aller voir en attendant mon blog [ici](#) et **inscrivez-vous** à ma liste [ICI](#) si vous ne l'avez pas déjà fait pour obtenir du contenu exclusif de qualité sur « Le Sans Gluten »

Merci pour votre attention ;)



Je vous souhaite une belle vie saine et sans gluten !

On se retrouve sur mon [blog](#) ;)

Pour aller plus loin...

Articles qui pourraient vous intéresser :

<https://www.passionmangersain.com/blog/>

Suivez-moi sur mes réseaux sociaux :

Instagram : https://www.instagram.com/passion_manger_sain/

Facebook : <https://www.facebook.com/passionmangersain/>

Twitter : <https://twitter.com/QuentinFdhl>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCnYWI3dbbo4ltx8HJVthh3w>



Blog : <https://www.passionmangersain.com/>