

Objectif silhouette : Votre protocole Natman sur 4 jours

Les 4 règles d'or du protocole

- Durée stricte de 4 jours : aucun écart n'est autorisé (pas d'alcool, de sucre, de produits laitiers, de matières grasses ou de féculents).
- Hydratation optimale : boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour favoriser l'élimination.
- Assaisonnement naturel : supprimer le sel pour éviter la rétention d'eau, privilégier les herbes, épices, jus de citron ou vinaigre.
- Cuisson saine : toutes les protéines doivent être grillées ou cuites sans ajout de matières grasses (ni huile, ni beurre).

Structure des repas

- Petit-déjeuner : 1 boisson chaude sans sucre (café ou thé) accompagnée d'un demi-pamplemousse.
- Déjeuner et Dîner : Protéines maigres (poulet, bœuf sans gras ou poisson) associées à des légumes autorisés.
- Légumes autorisés : Haricots verts, tomates, épinards ou courgettes (cuits à l'eau ou à la vapeur uniquement).
- Apport en fruits : Une portion de fruit autorisée est à intégrer selon le planning pour stabiliser l'énergie.

Fiche de suivi journalier

- Jour 1 : Poids à jeun (kg) | Hydratation (1,5L+) | Respect du menu | Niveau d'énergie (1-5)
- Jour 2 : Poids à jeun (kg) | Hydratation (1,5L+) | Respect du menu | Niveau d'énergie (1-5)
- Jour 3 : Poids à jeun (kg) | Hydratation (1,5L+) | Respect du menu | Niveau d'énergie (1-5)
- Jour 4 : Poids à jeun (kg) | Hydratation (1,5L+) | Respect du menu | Niveau d'énergie (1-5)

Conseils pour réussir

- Anticipez vos courses : préparez vos portions de protéines et légumes à l'avance pour éviter les tentations.
- Écoute du corps : notez vos sensations de faim ou de fatigue dans la fiche de suivi pour évaluer votre tolérance au programme.
- Pesée matinale : effectuez votre pesée toujours au même moment, le matin à jeun, pour une mesure fiable de l'évolution.