

Souvent de nombreux internautes nous demandent quelle est notre alimentation quotidienne sachant que cela fait des années que nous testons l'alimentation idéale évitant l'obésité fléau actuel de notre civilisation moderne. On rappelle que le surpoids encrasse la circulation du sang déclenchant de graves maladies détruisant aussi de fins vaisseaux irriguant le cerveau provoquant une perte de neurones ou synapses donnant à la longue une capacité mentale réduite ainsi que des problèmes cardiovasculaires et différents diabètes.

Nous préparons à l'avance le soir (23h) pour le lendemain 2 repas, le 3ème le lendemain. Dans un bol inox pour le matin nous mettons 25cl d'eau chaude puis une cuillère à soupe de lait concentré (tube), nous mettons une grosse louche débordante de muesli classic Chabrior (Intermarché) une cuillère à café de crème de marrons Elodie, une de confiture de myrtilles. L'hiver nous chauffons le bol sur nos radiateurs et terminons par une orange et alternance d'un pot de compote pomme pêche ou poire, en boisson 40cl de thé noir Cotterley (sachet).

Pour midi dans un autre bol inox nous mettons aussi la veille 50 grammes de semoule de blé puis partageons en 3 (pour 3 personnes) avec une cuillère à soupe une boîte de macédoine de légumes nous mettons cela dessus la semoule, nous rajoutons une cuillère à soupe d'huile de noix, 8 olives vertes dénoyautées, une gousse d'ail coupé ou pressé et partageons en 3 un sachet 70 grammes de gruyère râpé (Président) par dessus avec de la levure maltée (Gerblé) puis une banane ou orange et en boisson 40cl de thé noir Cotterley en sachet. Attention si vous utilisez aussi une boîte de flageolet car elles contiennent du chlorure de calcium [E509](#) et les boîtes de lentille contiennent de l'arôme [fumée](#) devenu suspicieux (voir aussi ce [lien](#)).

Pour le soir préparer cette fois à midi toujours dans un bol inox nous partageons une boîte de cocktail de fruits (**jetez les cerises** elles contiennent de l'[érythrosine](#)) en 3 et rajoutons une bonne cuillère à soupe de sucre de canne Blonvilliers et mettons à tremper 3 madeleines StMichel et parfois mangeons une banane en plus, cela dépend du travail. Nous remplaçons 2 fois par semaine le bol de fruit par une pizza 3 fromages (Lidl) trempée 60 secondes dans un plateau (5mm) d'eau chaude (réhydrater) puis la chauffons sur un appareil à crêpe (40€) 10 min thermostat divisé par 4 et alternons d'une soupe [Liebig](#) (**Mouliné de 10 Légumes**).

L'huile de noix est importante si l'on est végétarien ainsi que le gruyère et le lait en petite quantité. L'ail est un antibiotique naturel ainsi que le thé noir pour l'hydratation du corps remplacé l'été par du sirop bio de menthe ou autre. Un chocolat chaud ou froid est bien pour le goûter fait avec le lait en tube accompagné de pain de mie complet (Lidl) tartiné de crème de marrons ou confiture de myrtilles (bon pour la vision) ou de margarine (Boutons d'or), mais pas de fraise trop de pesticides et les madeleines StMichel et KerCadéac sont bien.

Il est important d'acheter un tensiomètre pour poignet Omron RS3 (55€) ou [Nissei qui est le mieux](#) (35€) ceux inférieurs en prix ne sont pas aussi précis. L'idéal est d'avoir une tension en systolique de 13 maxi au repos et 6 à 7 en diastolique avec en moyenne entre 50 et 65 pulsations. En exemple moi-même Michel Reynet né en 58 j'ai entre 10 et 11 de systolique et 6 en diastolique et entre 55 et 60 pulsations, mon équipe d'alpinistes a presque identique ayant moins de pulsations au repos 45 à 55 pulsations (plus jeune).