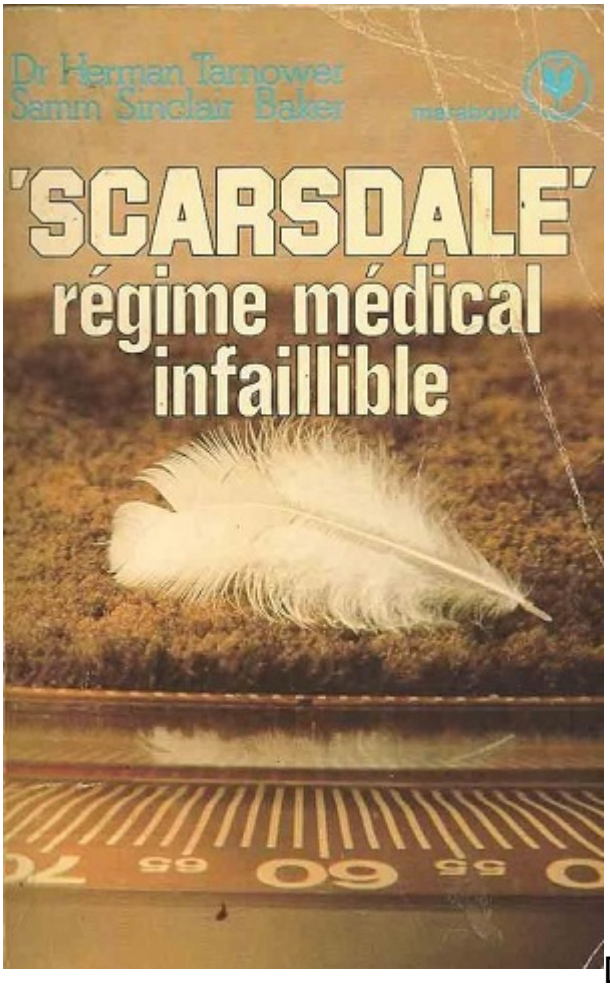
Régime Scarsdale : le tout est dans l’hypo



Dans le top des régimes hypocaloriques celui-ci est plutôt bien classé : le régime Scarsdale (du nom de son concepteur un cardiologue américain). Très pratiqué dans les années 80 ce régime semble très contraignant et peu efficace .Découvrons ensemble ces principes ainsi que ses avantages et ses inconvénients.

Comment le régime Scarsdale fonctionne t-il ?

Amateurs de régime sur une courte durée, vous allez être servi enfin presque car si ce régime se pratique sur un laps de temps court(14 jours) il est très restrictif et propose 1000 calories quotidiennes. Autant dire que si vous êtes très actif

cela ne va pas être simple.

Bien sûr les glucides et les matières grasses vont disparaître de vos assiettes.

2 phases sont proposées dans ce régime :

– Phase 1: la phase d’attaque pour maigrir

Les féculents et les produits laitiers sont interdits. Donc pas de riz, de pâtes ni de pain dans vos assiettes ou encore de fromage et de yaourts. Des protéines sous forme de viandes maigres et poissons maigres. Les légumes sont autorisés, le sucre doit être remplacé par des édulcorants.

– Phase 2 : ou phase se stabilisation

Dans tous les régimes cette phase est toujours délicate car après des jours et des semaines de privation le corps et le cerveau crie famine. Dans ce régime les aliments sont progressivement réintégrés.

Journée type pour ce régime Scarsdale

-Pour le petit déjeuner

1 orange, 1 tranche de pain, café thé sans sucre bien sûr.

-Déjeuner et diner

100 g de poisson ou de viande maigre, légume ou salade à volonté, 1 cuillère à café d’huile d’olive ou de tournesol, café ou thé sans sucre.

-Collation

Carottes et céleri cru.

Avantages du régime Scarsdale

Ce régime est simple à suivre dans la composition et la confection des repas. Du côté du compteur de calories pas la peine de compter cela ne sert à rien .Il semble évident que la perte de poids doit être rapide pendant ces 14 jours.

Inconvénients

Que se passe t-il lorsque vous cessez ce régime. Et bien la prise de poids me semble inévitable à force de se priver, il va falloir compenser à un moment ou à un autre.

Le régime Sacarsdale présente des carences et il ne semble pas judicieux de le pratiquer fréquemment.

Pour les gens actifs ou sportifs ce n’est même pas la peine d’essayer car le manque d’apport calorique est insuffisant et pourrait même s’avérer dangereux.

Quoiqu’il en soit lorsque vous souhaitez perdre du poids et entamer un régime demandez un avis à votre médecin pour éviter de vous mettre en danger.