Nouvelle méthode Cohen pour perdre 4 kilos par mois



Qui ne connait pas le docteur Cohen et sa méthode ? Des milliers de femmes ont pratiqué son régime. Ce dernier ne souhaite pas s'endormir sur ces lauriers, il publie un nouveau livre et révise son ancienne méthode. Il fait dans l'innovation et chamboule les anciennes habitudes.
Pour lui tout le monde est différent face à la perte de poids, il faut donc instaurer un suivi personnalisé et individualisé.

Principe de la méthode Cohen

Les 3 repas traditionnels passent aux oubliettes au profit de 2 repas + une collation .Il justifie cette façon d'équilibrer notre journée alimentaire par le fait que nos emplois du temps sont compliqués que ce soit professionnel ou familial et qu'il est plus facile de se poser pour faire 2 vrais repas que 3.

Côté calories on continue de les limiter dans la journée mais on va les répartir différemment dans la journée.

Fonctionnement de la méthode Cohen

Les 2 repas sont répartis selon vos souhaits peu importe à quel moment vous placer les 2 repas ou la collation. Vous pouvez par exemple faire un gros petit déjeuner, un déjeuner le midi et une collation le soir. Ou vous pouvez par exemple faire une collation le matin puis un repas à midi et un le soir. Par contre vous ne devez pas consommer plus de 1500 calories par jour.
Au niveau des portions et des quantités il faut toujours les mesurer.
Côté aliments la chasse aux sucres et aux graisses est toujours de mise.

Avantages de cette méthode

Cette méthode présente une grande souplesse quand à la répartition des menus ce qui permet de s’adapter facilement et de faire face par exemple aux invitations de dernières minutes et ainsi de conserver le lien social.
Les aliments et produits utilisés dans cette méthode sont des aliments de la vie de tous les jours et sont donc peu onéreux.
Cette méthode associée à une activité physique devrait permettre de perdre 4 kilos par mois. Par contre si vous pratiquez beaucoup de sport vous risquez la fringale vue le nombre de calories utilisées.

Un carnet de bord avec la méthode Cohen



Pour vous aider à appliquer la méthode le docteur Cohen vous propose un carnet de bord avec des conseils et des astuces sur les menus, sur des activités physiques. Un carnet pour établir un suivi de votre poids, tour de taille etc.