# Méthode Duigan : le régime des stars

Souvent les régimes ne se préoccupent que de l’aspect alimentaire, souvent ceux qui créent des méthodes pour perdre du poids sont des médecins ou de nutritionnistes ou les 2 à la fois. Et bien pour cette méthode là c’est un coach sportif de renommée mondiale. Il s’agit de James Duigan qui prône un régime alimentaire mais pas seulement, il fait adopter une hygiène de vie  basée sur un aspect psychologique trop souvent négligé : l’estime de soi. Découvrons ensemble la méthode Duigan.

# Principe de la méthode Duigan

Je vous ferais grâce de la terminologie américaine en vous disant que Durian recherche un corps fin et élancé  mais à condition qu'il soit sain, pour lui ou pour d'autres d'ailleurs ils existent des « toxines » qu'il faut absolument éviter car responsables de la prise de poids et de l'embonpoint .Pas de surprise nous retrouvons :

- Le sucre
- L'alcool et la caféine
- Les produits transformés
- Les produits allégés
- Le cortisol qui est une hormone du stress, qui augmente le stockage des graisses ainsi que des comportements alimentaires impulsifs.

# Fonctionnement

IL s'agit de mettre en place sur 2 semaines une cure détox avec 3 repas et 2 collations. Trois objectifs prioritaires

- La chasse aux toxines : le sucre ainsi que les produits à base de blé sont exclus.
- Une forte place pour les protéines mais aussi pour les fruits et les légumes pour éviter les coups de fatigue et les coups de pompe.
- La pratique d'activités physiques

Des recettes sont décrites  ainsi que des menus types pour aider à construire les repas.

# Avantages et inconvénients de la méthode Duigan

Pour Duigan, il ne s'agit pas en priorité de perdre du poids mais de se sentir bien  et de retrouver une hygiène de vie  et surtout de se faire plaisir car il est bien conscient qu'il n'est pas toujours

facile de suivre à la lettre les recommandations d’un coach ou d’un nutritionniste. Il faut savoir s’écouter, se comprendre et s’accepter.

Malheureusement les recettes proposées par Duigan nécessitent parfois des produits onéreux.