

# Nouvelle méthode Cohen pour perdre 4 kilos par mois



Qui ne connaît 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 révisé 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 placez 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**

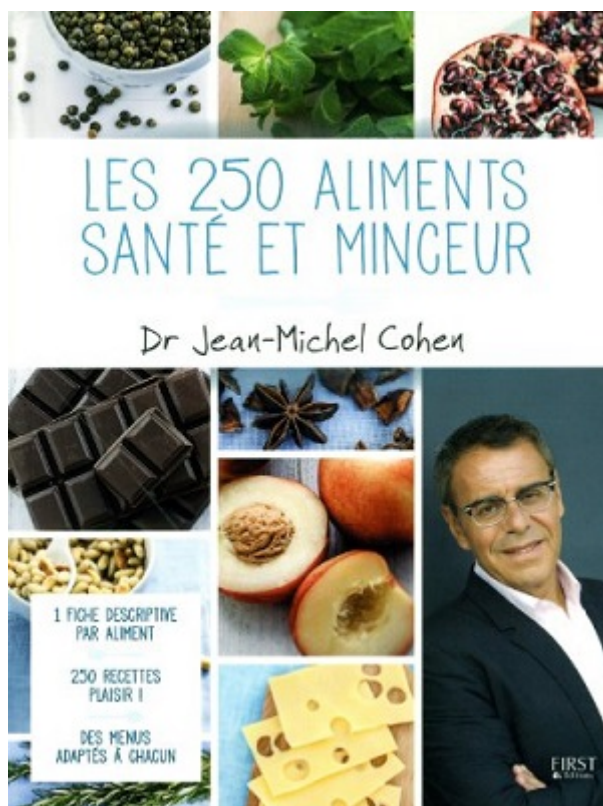


Pour vous aider à appliquer la méthode le docteur Cohen vous propose un carnet de bord avec des conseils et des astuces sur les menus, sur des activités physiques. Un carnet pour établir un suivi de votre poids, tour de taille etc.

---

**Un livre à découvrir : « les**

# 250 aliments santé et minceur » du Dc Cohen



Connaissez vous le dernier ouvrage du **Docteur Cohen** « Les 250 aliments santé et minceur ». Dans ce livre il nous parle de 250 aliments et de leurs qualités nutritionnelles. Que ce soient les poissons, les crustacés, mais aussi les laitages, les légumes, les viandes, les fruits, les herbes et les huiles. Il dresse un puzzle alimentaire pour tendre vers un équilibre. Liberté est laissée à chacun de créer son propre équilibre alimentaire. Des recettes sont proposées à vous de voir si vous souhaitez les faire et les déguster. En tout cas cela vous laissera le loisir d'en créer d'autre ou de vous donner des idées. En fin de livre des menus sont construits pour ceux qui ont du mal à créer un programme alimentaire équilibré.

## **Des conseils alimentaires**

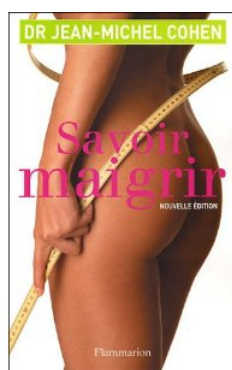
Ce livre est très bien construit, très concret et très

pratique. Pour chaque aliment vous trouverez une fiche descriptive avec les valeurs nutritionnelles, la description et les indications thérapeutiques. Vous découvrirez également 5 paniers santé spécifiques : minceur, anticholestérol, antidiabète, antirhumatismes et antioxydants.

Un **ouvrage** a consulté sans modération.

---

## Régime : Jean-Michel Cohen « savoir maigrir » une hygiène de vie



Personnage incontournable du paysage médiatique en terme de régime Jean-Michel Cohen est souvent présent sur les plateaux télévisés. Auteur de plusieurs ouvrages à succès : « **Maigrir** : le Grand mensonge », « *Savoir Maigrir* », « Au bonheur de maigrir », « Bien manger en famille » ainsi que « *Savoir manger* : le guide des aliments » en collaboration avec Patrick Serog. Il présente son régime « *Savoir maigrir* » comme un

régime simple à mettre en place dans le choix des produits et l'élaboration des menus quotidiens . Plus qu'un régime c'est une hygiène de vie ayant pour objectif une alimentation saine et variée . Il est fondé sur le principe de diminution des calories , manger moins mais mieux mais met l'accent également sur la dépense calorique par la pratique d'une activité physique .

Chaque semaine des vidéos et e-mails sont envoyés avec des plans repas et une liste de course à imprimer .

Voici les grands principes du Régime « Savoir Maigrir » (Source <http://www.regime-jean-michel-cohen.fr/r>) :

## « Semaine n°1 : Formule rapide ou formule confort pour maigrir »

Avant de commencer à mincir, vous devez vous préparer psychologiquement. On ne peut maigrir que libre de tout stress et **c'est vous qui allez définir le régime qui vous convient le mieux**, en fonction de votre mode de vie et de vos objectifs immédiats.

## Semaine n°2 : Les 7 grandes règles à respecter sur le plan alimentaire

Le régime Savoir Maigrir est destiné à vous faire mincir tout en vous apportant les nutriments dont vous avez besoin. C'est une méthode hypocalorique particulièrement astucieuse qui se définit en deux points fondamentaux : **manger mieux et manger un peu moins**. Cela étant dit, tout est autorisé... même le chocolat !

## Semaine n°3 : Apprendre à faire les courses

Cette semaine, je vais vous guider dans votre supermarché car **faire ses courses est devenu une science** ! A l'issue de votre apprentissage, vous saurez vous méfier des faux-amis, déchiffrer les étiquettes et effectuer vos propres choix sans vous laisser influencer par la publicité.

## Semaine n° 4 : Etre sûre de réussir votre régime

Un régime, c'est bien sûr des conseils, un apprentissage mais il y a également les « **petits trucs** » **que vous devez connaître pour accélérer la manœuvre**. Toutes ces astuces du régime Savoir Maigrir vous permettront de pallier différents tracas que l'on rencontre quand on modifie son comportement alimentaire.

## Semaine n°5 : Intégrer son régime dans sa vie sans la transformer

Jean-Michel Cohen est là pour vous aider à perdre ces kilos qui vous empoisonnent la vie mais certainement pas pour changer votre façon de vivre. Il souhaite juste vous **réduquer d'un point de vue nutritionnel**, vous apprendre à bien répartir les aliments et à découvrir les équivalences entre eux.

## Semaine n° 6 : Bien gérer les aliments

**TOUT est autorisé si vous préservez l'équilibre et les mélanges**, et vous allez y parvenir. Plus votre alimentation sera variée, plus les légumes et les fruits prendront une

place importante. Vous allez donc intégrer des principes alimentaires qui vous aideront à ne plus jamais reprendre les kilos que vous avez éliminés.

## **Semaine n° 7 : Savoir cuisiner et accommoder les aliments**

Maintenant que vous maîtrisez la gestion des aliments, vous allez mettre la main à la pâte ! Nous ferons un tour du côté des **modes de cuisson qui sont un atout majeur** dans le cadre de votre régime Savoir Maigrir et de votre apprentissage. Ainsi, vous pouvez mincir tout en restant gourmande !

## **Semaine n°8 : Faire du sport de manière efficace**

Le premier intérêt de la gym est qu'elle augmente la dépense d'énergie et permet donc un amaigrissement accéléré. Mais elle permet également **de remodeler et d'harmoniser le corps**. En pratiquant des activités sportives régulièrement, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour stabiliser votre poids.

## **Troisième mois : Comment stabiliser son poids ?**

A l'entame du troisième mois, le résultat est aussi visible que notoire ! Comme vous devez vous sentir bien ! Pour que les résultats s'inscrivent dans le temps, vous allez apprendre à « tricher » un petit peu (comment ça tricher ?) et vous continuerez à vous peser de façon régulière. »

A première lecture ce régime semble intelligemment conçu , mais difficile de juger quand on ne le pratique pas car pour en savoir plus il faut s'inscrire . En parcourant les commentaires sur ce régime Savoir maigrir il est à noter une



impression positive des personnes qui l'on pratiqué . Et vous qu'en pensez vous , l'avez-vous pratiqué ?

