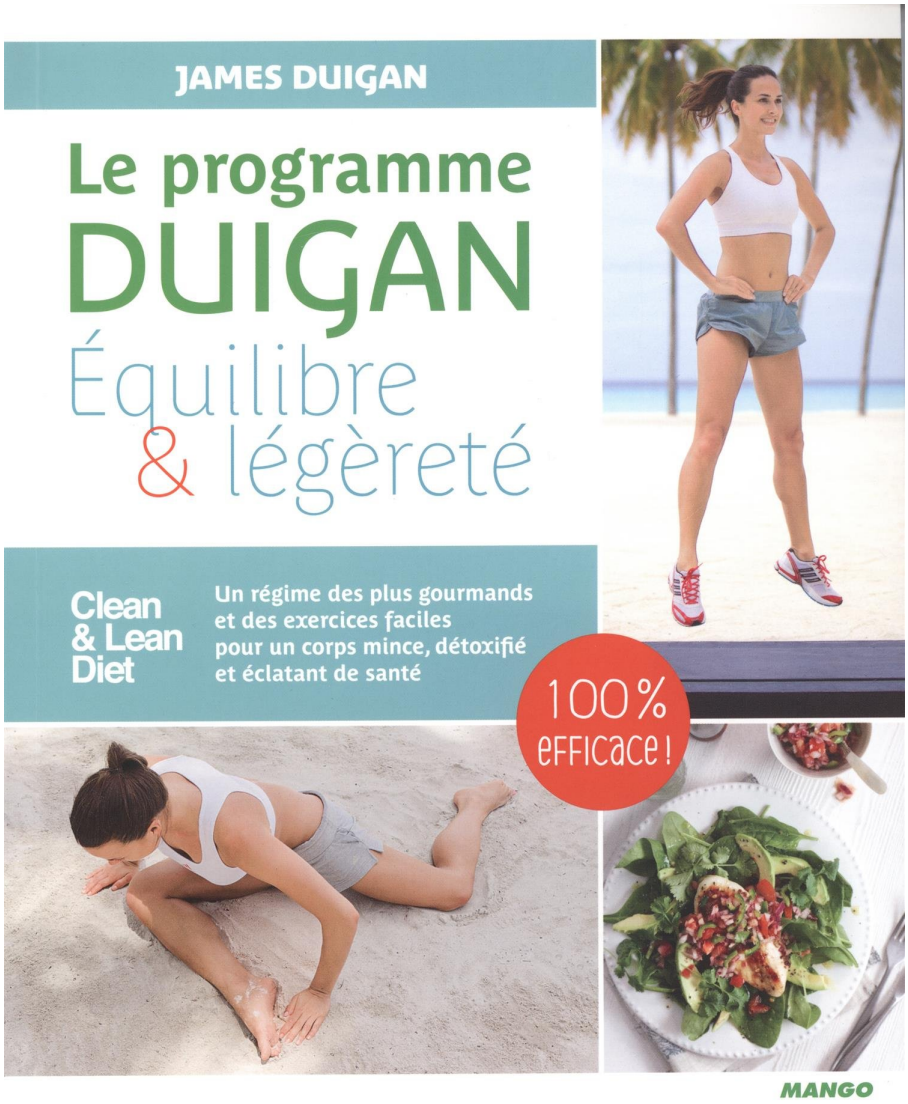
Méthode Duigan : le régime des stars



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.

Régime index glycémique : un régime progressif

Le régime index glycémique propose de vous faire perdre du poids progressivement, sans privation. Il s’agit tout simplement de bien choisir ses aliments. Mais sur quelle base sélectionner les aliments qui seront présents dans votre alimentation ? Il ne s’agira pas de traquer uniquement les sucres mais de bannir les aliments qui font monter le taux d’insuline et de glycémie responsables du stockage des graisses dans notre corps.

Principe du régime index glycémique

Les aliments sont composés de sucre en plus ou moins grande quantité, ces sucres ont la possibilité de faire augmenter le taux de sucre dans le sang ce qui constitue l'index glycémique .Le régime index glycémique privilégie des aliments avec un index glycémique inférieur à 55.

Exemples d'aliments à IG (index glycémique bas) < à 20

Légumes : champignons, chou, concombre, poireaux, épinards
Fruits : citron, framboises, groseilles, myrtilles
Poissons : maquereau, crevette, bar, sole
Viandes: dinde, poulet, porc

Les différentes étapes du régime index glycémique

Phase 1
L'accent est posé sur la rapidité de la perte de poids. Jusqu'au 6é jour vous ne consommer que des aliments à index glycémique inférieur à 20.
Phase 2 : on déstocke
Des aliments reviennent dans votre alimentation. Vous pouvez consommer des aliments à IG inférieur ou égal à 55
Phase 3 :stabilisation du poids
La phase trois correspond à la phase de stabilisation du poids en gardant les habitudes acquises les semaines précédentes. Vous pouvez intégrer des aliments à IG modéré (55-70) mais pas plus de 4 fois par semaine.

Exemple de petit déjeuner
3 tartines de pain aux céréales avec un peu de beurre
1 orange
1 thé nature
Déjeuner
Salade de lentilles

Pavé de saumon,
Epinards
Compote sans sucres ajoutés

Diner
Soupe
Escalopes de poulet
Riz basmati
Fromage blanc et coulis de fruits rouges

Que pensez de ce régime ?
Ce régime présente l’avantage d’être progressif avec une perte de poids de 300 g environ par mois. Plus qu’un régime pour perdre du poids il permet de se construire une meilleure alimentation. Il peut paraitre compliqué au départ mais il existe sur le net ou dans des livres des tableaux d’aliments avec leurs index glycémiques. Avec un peu de pratique on arrive à se construire des repas rapidement sans se prendre la tête.

Qui connaît le régime Slimturbovital ?

En matière de régime, visiblement il en existe beaucoup. Peut être êtes vous comme moi et vous avez reçu une publicité dans votre boite mail. La proposition est alléchante perdez 16 kilos en moins de 2 mois et de plus ce régime est pratiqué par les stars. Alors là on peut dire que l'argument est costaud. Rendez vous compte des stars le pratiquent. Vous savez ces gens célèbres qui n'ont que ça à faire de s'empiffrer et ensuite chercher par tous les moyens de perdre leurs kilos superflus pour se sentir belle et poser sur les photos.

C'est quoi encore de régime ?

Déjà ce régime ne se présente pas comme un régime. Alors là quand on se défend de quelque chose je me demande si on n'a pas des choses à se reprocher .Et si on revient sur les 16 kilos en 2 mois là aussi j'ai des doutes. Enfin pour ne pas parler dans le vide, la rédaction de sport et régime a tenté de trouver des informations sur le régime Slimturbovital . Et

il faut avouer qu’il n’y a pas beaucoup d’information le concernant. Au mieux nous trouvons des témoignages mais rien de plus. De plus dans le mail si vous souhaitez connaître cette méthode pour perdre du poids, il faut bien sûr vous inscrire.

Des témoins pour ce régime Slimturbovital

Alors connaissez-vous quelqu’un qui l’a déjà pratiqué ou l’avez-vous pratiqué ? N’hésitez pas à nous faire connaître vos impressions car rien ne vaut les témoignages pour savoir si un régime est bon ou pas pour notre santé et s’il est efficace. Pour notre part nous pensons qu’ne alimentation équilibrée et la pratique d’activités physiques restent des valeurs sûres pour perdre nos rondeurs. Une façon simple mais efficace pour une bonne hygiène de vie sans risque et sans prise de tête .Qu’en pensez vous ?

Pour perdre du poids seriez-vous capable de pratiquer le régime K-E ?

Régime K-E pour perdre du poids seriez-vous capable de le pratiquer ?

Ce **régime K-E** (Kentogenic Entéral Nutrition) fait des ravages aux États-Unis, chez les futures jeunes mariées qui souhaitent perdre du poids rapidement avant la célébration de leurs noces, pour bien figurer sur les photos. Selon son concepteur le docteur Olivier di Pietro, le *régime K-E* n'est pas dangereux. Évidemment, on ne coupe pas une branche sur laquelle on est assis. Mais en quoi consiste ce régime dangereux ?

Principes du régime K-E pour perdre du poids

Une simplicité redoutable, pourquoi se compliquer à faire des

repas pour une alimentation équilibrée, alors qu'il suffit de se faire installer une sonde gastrique passant par le nez, et qui arrive à l'estomac. Dans cette sonde un liquide passe,un mélange d'eau, de graisses et de protéines, ne dépassant pas les 800 calories.

Le régime K-E est-il efficace pour perdre du poids?

Pour perdre du poids, le régime K-E est très certainement efficace, mais en ce qui concerne la santé des individus ce n'est pas la même chanson. Il est clair qu'avec une ration de 800 calories l'organisme ne va pas être débordé. Pour cette valeur le métabolisme de base (c'est-à-dire l'énergie minimum de l'organisme pour assurer les principales fonctions vitales) n'est même pas couvert. Alors, il est bien évident qu'il ne faut même pas envisager une activité physique ou sportive, au risque de se retrouver au minimum sur les rotules. Le régime K-E ne permet pas de pratiquer un minimum d'activité, il vaut mieux rester couché.

Le régime K-E présente-t-il d'autres inconvénients ?

Eh bien malheureusement oui. L'installation de la sonde peut faciliter les infections ainsi que les irritations. Si ce régime est efficace pour perdre du poids, lorsque vous l'arrêtez (car nous sommes bien d'accord

que vous n'allez pas rester avec une sonde dans le nez toute votre vie) la reprise de poids va être rapide et immédiate, car le corps malmené pendant ce régime (qui ressemble par ailleurs plus à un traitement thérapeutique) va rependre de plus belle avec le retour à une alimentation normale, le fameux effet yoyo.

Quelques effets secondaires sont aussi constatés, étourdissements (pas étonnant l'hypoglycémie ne doit pas être loin) et mauvaise haleine.

En conclusion que penser du régime K-E ?

En conclusion, ce régime présente un caractère dangereux et le pratiquer risque de mettre votre santé en péril. Le mariage ne nécessite pas une telle prise de risque, et votre futur conjoint ne vous a-t-il pas choisie telle que vous êtes. De plus, rares sont les mariages qui se préparent au dernier moment, et vous aurez certainement le temps pour perdre du poids tranquillement en pratiquant une alimentation équilibrée associée à une pratique physique régulière.

L'équilibre alimentaire, la seule issue pour se sentir bien et pour perdre du poids de façon durable. Alors ne tentez pas le KO avec le régime K-E.

Régime soupe aux choux:

témoignage

Il y a quelques années j’ai eu l’occasion de tester le régime soupe aux choux. A l’époque je sautais souvent les repas du midi et du soir j’avais tendance à beaucoup trop manger pour compenser les manques de la journée. La conséquence fut que je prenais du poids à la place d’en perdre. En discutant dans mon entourage, quelqu’un me proposa de tester ce régime. Ce dernier et d’une simplicité remarquable, il suffit de manger de la soupe aux choux à tous les repas et de suivre une semaine de menus. Ceux-ci sont composés principalement d’aliments riches en protéines et maigres (des fromages blancs, yaourts maigres, poissons et viandes maigres).

voici des exemples de menus :

« **Jour 1 :** Soupe + :
Tous les fruits sont admis sauf les bananes, et pastèques.
Comme boisson, du thé non sucré, des jus de fruits non sucrés et/ou de l’eau.

Jour 2 : Soupe + :
Tous les légumes sont admis sauf le mais, les pois et les haricots secs.
Attention: aucun fruit.

Jour 3 : Soupe + :
Fruits et légumes à volonté.

Jour 4 :Soupe+

Bananes et lait écrème.
Mangez jusqu’à trois bananes avec1 litre de lait écrémé.

Jour 5 : Soupe + :
150 g. Bœuf et 3 à 5 tomates.

Jour 6 : Soupe + :
150 g de veau ou bœuf (ou poulet grillé mais absolument sans peau) et légumes à volonté.

Jour 7 : Soupe + :
Riz complet (une bonne portion), jus non sucrés et légumes à volonté. »

Cette méthode s'applique sur sept jours , car au-delà elle pourrait engendrer de nombreuses carences.

La perte de poids est effective (entre cinq et sept kilos) mais il n'est pas conseillé de poursuivre celle–ci plus de sept jours, il vaut mieux effectuer une pause d'une semaine.

Et pourquoi la soupe aux choux fait maigrir ?

Le chou stimule l'amincissement en régulant le métabolisme des sucres et des graisses.IL brûle plus de calories que vous en consommez.

La soupe est riche en fibres, minéraux et vitamines avec :
– Choux : riche en fibres, vitamine C et potassium
– Carottes: riches en fibres, vitamine A et bêta carotène
– Poivrons Verts: riches en vitamines A et C et en potassium
– Oignons: riches en potassium, protéines et fibres
– Tomates: riches en vitamines A et C, potassium et niacine
– Céleri: riche en fibres et potassium

Voilà sa recette :

– 4 éclats d`ail

– 6 gros oignons
– 1 ou 2 boites de tomates pelées
– 1 grosse tête de choux
– 3 litres d'eau

– 2 poivrons
– 5 carottes
– 1 céleri
– 1 branche de persil
– Assaisonnement: sel, poivre, curry, etc.

Cette soupe est réellement délicieuse et se mange très facilement .

Pour conclure ce régime soupe aux choux, m’a permis de perdre 5 kilos en une semaine, sans fatigue, ni perte de masse musculaire . Il m’a permis de me sentir mieux en ayant l’impression d’une purification. A consommer avec modération car rien ne vaut une alimentation variée et équilibrée.

BIBLIOGRAPHIE www soupe .free

Le nouveau régime Dukan

Weigth Watchers

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Fdee17ee5-db6e-4b05-aabf-f5653de7fc38&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Régime:chrononutrition ses secrets

Régime: chrononutrition : Plan Minceur et santé. Ce qu'il nous faut adopter comme stratégie !

Point important sur : Les secrets de la Chrono-nutrition

2 bonnes raisons pour adapter son alimentation à ses rythmes biologiques

Avec le plan minceur et Santé, se nourrir ne devient pas une corvée pour peu que l'on accepte de suivre certaines directives

La référence en la matière, c'est votre horloge interne.

Prenez la en compte lorsque vous vous alimentez, et

VOUS MAIGRIREZ !

FORTEMENT RECOMMANDE!

En appliquant cette méthode, vous vous rapprocherez de la méthode alimentaire innée des premiers humains. Pour perdre du poids, vous allez respecter les horaires de sécrétion des hormones et des enzymes digestives spécifiquement produites

pour digérer lipides, protéines et glucides.

Essayez cette méthode, et **VOUS MAIGRIREZ !**

Cette méthode est pour vous, que vous soyez obèses ou non !

De plus vous apprendrez beaucoup sur votre corps

Toujours, Encore et encore

Ce qui est sûr : C’est que vous maigrirez Aucune garantie mais que des certitudes.

Commandez tout de suite – seulement **8 €**

La chrononutrition qu’est-ce-que c’est ????

Le printemps est arrivé, le mois d’avril a été chaud et beau et le mois de mai débute sous de bons hospices . Mais c’est là qu’arrive le temps des habits plus légers et que l’on s’aperçoit que nous avons pris quelques rondeurs durant l’hiver. Il est encore temps de réagir. Mais quel « régime » ou de quelle façon allons nous nous y prendre pour perdre du poids et resculpter notre silhouette. La littérature en matière de régime ne manque pas . En cherchant sur internet un

article sur la chrononutrition m'a interpellé. Cette méthode paraît alléchante mais est -elle efficace ? En voici les principaux principes :

Cette méthode a été élaborée par le Dr Alain Delabos en 1986 . elle consiste à faire perdre du poids en réorganisant son alimentation quotidienne en fonction de ses besoins nutritionnels. Son slogan pourrait être « maigrissez sans vous priver ».

Le constat de base de cette méthode est que nous ne mangeons pas convenablement et il faut donc rééquilibrer notre alimentation de façon à manger les bons aliments au bon moment et en bonne quantité.Par ailleurs chaque individu posséde un « horloge interne » . Il est donc préconisé de manger plutôt « gras le matin, dense l'après midi, sucré au goûter et léger le soir . Ainsi les frites et le steak ne sont plus bannis de notre alimentation mais il faut les manger en bonne quantité et au bon moment.

A cette notion de chrononutrition le Dr Delabos y associe celle de morphonutrition. Il la qualifie indispensable à la chrononutrition. Elle permet l'évaluation des excès ou des carences de l'individu. (poids, hauteur, tour de taille ,tour de hanche, largeur de poignets). A partir de là un programme nutritionnel personnel est déterminé.

Il s'agit avant out d'adopter un rythme alimentaire. Il est préconisé de prendre le petit déjeuner dans l'heure qui suit le réveil, le déjeuner 5 heures après, 5 heures après le goûter arrive et enfin le dîner 1h30 minimum après le goûter ou 1H3O maximum avant le coucher .

Voici des exemples de repas d'une journée (source MSM femmes, **Céline Martinez, expert en Chrono-nutrition à Tours)**

« Le petit déjeuner minceur avec la Chrononutrition :

Le matin, vous devez manger gras. Le corps a besoin de force.

Vous évitez les sucres rapides. Vous pouvez dire adieu aux céréales et lait et bonjour au fromage (100g) , pain (70g), beurre (20g), oeuf (60g) et charcuterie (dans certains cas) pour un petit-déjeuner riche et requinquant !

Le déjeuner minceur avec la Chrononutrition :

Le midi, vous devez manger dense. Pensez « plat unique ». **Plus de protéines mais moins de lipides, vous devez manger court et solide. Viande, poisson (250g) et féculents (riz, pâtes ou frites), vous ne mangez ni entrée, ni fromage, ni même dessert et surtout pas de vin.**

Le goûter minceur avec la Chrononutrition :

Pour le goûter, vous devez manger sucré car il va devenir votre allié pour couper la faim du repas du soir et vous allez pouvoir dîner légèrement. Des corps gras, des sucres et des fibres, vous devez éviter les graisses animales. Vous excluez donc les yaourts, le pain, le beurre, le fromage, les biscuits, les viennoiseries et les crèmes. **Vous préférez le chocolat noir (30g) ou les noix ou les fruits frais (1 bol) ou les fruits secs ou 2 verres jus de fruit.**

La consigne ultime reste de ne jamais sauter le goûter et d’attendre d’avoir faim avant de manger.

Le dîner minceur avec la Chrononutrition :

Si vous ne sautez pas , votre dîner doit être léger. **Vous oubliez les glucides et les lipides. Vous leur préférez le poisson (260g), les fruits de mer, la viande blanche (120g) et les légumes verts (1 bol). »**

Associé à ces repas il est préconisé une activité physique régulière.

En résumé la chrononutrition c’est adopter un rythme alimentaire régulier, manger sans se priver des aliments en bonne quantité et au bon moment . Plutôt alléchant non ????

Vous aussi apprenez à utiliser internet

LES REGIMES DANS LA MIRE DE L'ANSES

Qui un jour n'a pensé à faire ou a fait un régime . On en entend parler partout à la télévision sur internet dans les journaux .Et hier le rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) a été publié .

Sur la base d'expertises scientifiques, l'agence a passé au crible 15 régimes: Atkins, californien, citron détox, chrononutrition, Cohen, Dukan, Fricker, Mayo, Montignac, régime de la soupe au chou, Weight Watchers…

Dans ce rapport publié jeudi, elle évalue les déséquilibres importants qu'ils entraînent en macronutriments (lipides, glucides, protéines), en vitamines et en minéraux.

Voici quelques extraits de ce rapport :

Sur les conséquences «*effets néfastes sur le fonctionnement du corps, et notamment pour les os, le coeur ou les reins, ainsi que les perturbations psychologiques* ».

« des complications digestives, des risques cardio vasculaires sont constatés . »

« effets négatif et majeur la reprise de poids voire de surpoids quasi systématique. *« Plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale »,* explique le rapport. Il insiste sur le fait que la perte de poids nécessite un *«*

accompagnement par un professionnel – médecin ou un diététicien ».

Quelques chiffres

80 % des gens reprennent du poids après un régime

> 23,60 % des adultes de l'enquête ont déclaré à l'Ansa suivre ou avoir suivi un régime amaigrissant l'année précédent une enquête de 2006-2007.

> 30 % des femmes ayant un IMC (indice de masse graisseuse) normal et 15 % des femmes minces ont suivi un régime amaigrissant.
> Le surpoids touche **32** % des personnes de plus de 18 ans en France et l'obésité 15 %.
>**60** % des femmes et 44 % des hommes souhaitent peser moins. Chez les adolescents de 11 à 14 ans, 47 % souhaitent peser moins.
>**80** % des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime.
> Plus de la moitié des phases de régimes étudiées présente des apports en **lipides** supérieurs à l'apport nutritionnel conseillé ; plus de 80 % un apport en **protéines** supérieur à l'ANC ; 74 % des apports de **fibres** inférieurs à l'ANC ; pour 61 % le besoin nutritionnel moyen en **fer** chez les femmes n'est pas respecté ; 23 % ne comportent pas assez **calcium** ; la moitié ne couvre pas les apports de **magnésium** ; 26 % ne couvrent pas le besoin en **vitamine C** ; 77 % de **vitamine D**.

Alors comment faire son choix ???? Comment faire pour perdre son surpoids ???