

# Comme j'aime : maigrir sans cuisiner



Avez-vous déjà

entendu parler de « Comme j'aime » un concept de box régime qui propose de mincir sans cuisiner. Ce programme pour perdre du poids vous propose la livraison à domicile de vos repas et un suivi hebdomadaire, une sorte de régime clé en mains, il s'agit juste de se laisser guider.

## Principe de « Comme j'aime »

Il ne s'agit pas d'une grande révolution dans le principe, on retrouve un régime hypocalorique avec des repas équilibrés au niveau des différents apports : protéines, lipides, glucides. En fonction de votre profil et bien sûr de vos objectifs différents types de repas vous sont proposés :

- Un basic à 1200 calories
- Un équilibre à 1350 calories
- Un Dynamique à 1500 calories

Ces repas sont supervisés par des diététiciens et un médecin qui cherchent à préserver l'équilibre des apports nutritifs. Vous pouvez espérer perdre 4 kilos par mois.

## **Fonctionnement**

Le programme « Comme j'aime » propose un suivi individualisé par téléphone où une conseillère en nutrition va faire un bilan sur votre activité physique, les problèmes rencontrés, votre expérience en matière de régime etc..

Au niveau de la livraison des repas vous recevez 4 repas quotidien pour 7 jours .Il faut tout de même ajouter fruits et fromage blanc à 3% de matières grasses. Les repas livrés peuvent se réchauffer rapidement au micro-ondes. Une possibilité vous est offerte de rajouter des légumes verts.

Question suivi chaque semaine au téléphone vous faites le bilan avec une conseillère en nutrition. Vous pouvez également opter pour la version mail.

## **Avantages et inconvénients de ce programme.**

Il faut avouer que Comme j'aime est assez tentant d'un point de vue de la préparation des repas , c'est un véritable gain de temps et pas la peine de réfléchir à ce que l'on va manger tout est prêt à l'avance .

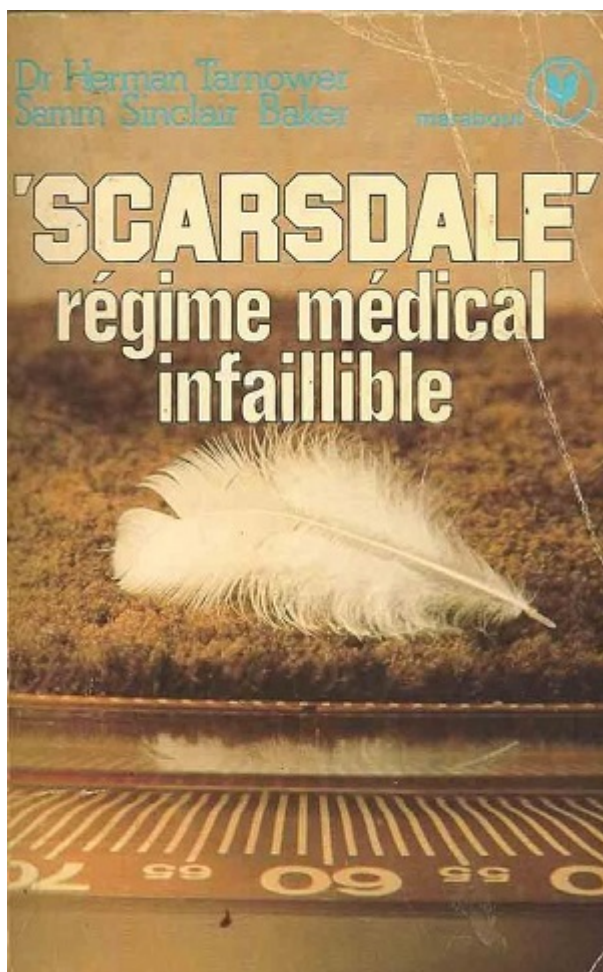
D'un point de vue prix une semaine coûte tout de même 150 euros et si vous avez des enfants et un mari que mangent-ils ?

D'un point de vue de la qualité des repas, il s'agit de recettes traditionnelles la plupart du temps. Les portions sont un peu justes au début. Et attention à ceux qui auraient une activité physique importante le risque d'hypoglycémie pointe le bout de son nez.

Pour en savoir plus sur ce régime [www.commejaime.fr](http://www.commejaime.fr)

---

# 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 de 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 dîner**

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.

---

# Regime Mayo et sport ne font pas bon ménage



Le regime Mayo c'est le Mozart des regimes hypocaloriques, un classique qui a été fortement pratiqué dans les années 80 mais attention les gourmands cette méthode n'est pas basée sur la consommation de mayonnaise comme la méthode chocolat qui propose du chocolat dans ces repas. Désolé de vous décevoir il porte le nom d'une clinique la « clinique Mayo » (aux Etats-Unis) dont il n'a rien à voir alors allez comprendre pourquoi. Quels sont les principes de ce regime et est il compatible avec la pratique d'un sport ou d'une activité physique ?

## Les bases du regime Mayo

Il est prévu pour être pratiqué 14 jours et d'ailleurs il vaut mieux ne pas dépasser ce délai car il est fortement épuisant et présente des carences, certains aliments sont rayés de la liste.

Avec 800 calories par jour, bonjour les dégâts si vous êtes un gros mangeur ou si vous avez une activité sociale importante.

## Un exemple de menu pour une journée

### Matin

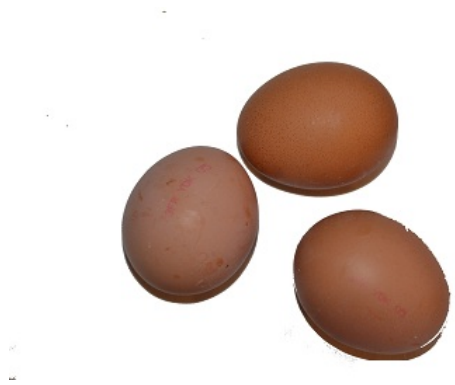
– Café noir ou thé

– un 1 demi-pamplemousse ou 1 ou 2 œufs durs

**Midi** : 2 œufs (encore !!!), épinards, tomates, thé

**Soir** 2 œufs (j'en peux plus), fromage blanc, chou, un toast

## **Regime Mayo inconvenients**



Une part trop belle est donnée aux œufs jusqu'à 6 œufs par jour je vous conseille d'acheter une ou 2 poules pondeuses. Si vous avez un problème de cholestérol ne pensez même pas à pratiquer ce regime. De plus si vous regardez le repas du soir avec des légumes comme le chou je ne vous dis pas le mélange explosif (gaz à tous les étages).

Ensuite des aliments sont exclus tels les produits laitiers, les féculents.

Les protéines sont limitées en apport. Pas d'apport en céréales en légumineuses. Une vrai catastrophe ce regime est réellement trop carencé et ne permet pas une vie sociale active.

## **Regime Mayo les avantages**

Une perte de 5 kilos est possible en une semaine mais la reprise du poids est quasi obligatoire après l'arrêt de ce type de regime. Il est trop restrictif et le tenir 15 jours relèvent de l'exploit .ou du masochisme.

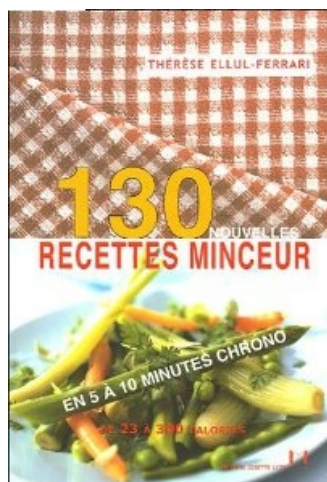
Certes ce regime présente l'avantage de ne pas vous coûter

cher (car beaucoup de légumes) et les plats sont vite préparés.

## Regime Mayo et sport

Comment voulez vous pratiquer une activité physique en avalant si peu de calories 800 comme déjà citées précédemment alors que le minimum de calories pour une personne sédentaire est de 1500 calories. Avec l'inexistence de certains aliments et notamment les glucides et les sucres lents la pratique d'une activité physique est impossible voire même dangereuse. Les sucres lents fournissent l'énergie nécessaire pour être actif.

En conclusion libre à vous d'opter pour ce type de regime hypocalorique mais ne songez pas à être actif. Restez tranquillement dans votre canapé et ne bougez pas.



*Jean Philippe*





photographe grossesse