Perdre du poids avec la Méthode glycémique de Montignac

Perdre du poids par mail vous y croyez vous ? Un mail dans la boite on le parcourt et on cherche à savoir ce que c'est cette méthode à base d'index glycémique .Tiens c'est encore Montignac toujours présent celui là. Je fouille je cherche pas moyen de trouver des informations sur les index glycémiques. Là j'avoue que j'en ai marre. Plus qu'une solution remplir le questionnaire. Là je connais c'est toujours le même principe, la gestion marketing est au plus haut , pas moyen d'échapper à ce foutu questionnaire. Alors je me sacrifie et j'espère pouvoir enfin découvrir ce que c'est ce régime aux indices glycémiques pour perdre du poids.

Perdre du poids c'est pas si simple

 Je passe à l'étape suivante le questionnaire semble sérieux : habitudes alimentaires, question sur la prise de médicaments le mode de vie et tout le bataclan. Toujours rien sur la méthode ,normal je suis qu'à la **page 2,** je ne suis pas sorti de l'auberge.

La **page 3** arrive encore des questions ca commence à faire long cette histoire .Victoire la question 10 concerne la méthode à index glycémique mais c'est une question que l'on vous pose donc toujours pas de réponse. Il est fort ce marketing tu cherches des réponses et ont te pose des questions trop

fort !!! A ce stade il faut déjà être drôlement motivé pour perdre du poids.

A la **page 4** j'arrive enfin à sortir du questionnaire et là horreur j'arrive sur une autre page avec des millions d'informations. Patience, patience je vais bien arriver à trouver ce qu'est cette méthode ou plutôt ce régime à index glycémique. Ils commencent par ailleurs à me passer par les trous de nez ces indices que tu ne trouves jamais ? J'aurai mieux fait de faire une recherche avec Google j'aurai gagné du temps. Mais bon j'insiste .Je tombe enfin sur l'onglet Méthode Montignac et là oh stupeur à la fin de la page toujours rien sur les index glycémiques. J'ai tout le palmarès de la famille Montignac avec les statistiques mais rien d'autre. Je suis vraiment une quiche je n'arrive même pas à trouver ce que c'est. Suis-je le seul dans ce cas ? Bon ca suffit j'arrête la pour ce soir ; merci les messages, pour perdre du poids je ne sais pas , mais pour perdre du temps c'est efficace .

Le lendemain à la recherche de la méthode glycémique perdue

Alors le lendemain tout de même je me remets en quête de cette méthode glycémique pour perdre du poids. Je tape dans Google et là enfin miracle je tombe sur un article pas trop mal fait qui m’explique ce que c’est. C’est dingue ça ce sont toujours les autres qui parlent le mieux de votre méthode.

On apprend dans cet article que la méthode glycémique recommande d’écarter de notre alimentation les aliments comprenant un taux de sucre ou index glycémique trop important. Ca commence bien je sens que les déséquilibres alimentaires ne sont pas loin .Bingo cité en exemple les pâtes et le riz c’est cuit. Dommage dans mon alimentation suite à mon infarctus ma diététicienne m’a conseillé de prendre des féculents à chaque repas. Youpi mon cholestérol tu vas gagner.

Cette phrase est belle mais elle m’agace :

« Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîné de mendiant. Le goûter est facultatif ».

Au bout de 6 mois on réinstaure les aliments à risque pendant la phase de stabilisation.

Ce qui me gêne dans cette méthode ceux sont les interdits ainsi que le seul indice pour construire ces repas c’est le taux de sucre. On ne tient pas à priori compte du reste de la composition des aliments. En bref cela fait 2 jours que je me prends le cerveau sur un régime que je ne suivrai pas. J’aurai

mieux fait de monter sur mon vélo à la place ça aurait été plus efficace pour perdre du poids.

Maintenant si vous avez tenté cette méthode glycémique pour perdre du poids n’hésitez pas à nous faire part de votre expérience

Jean Philippe