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

Régime Montignac : le régime des managers



Régime Montignac .

Après avoir reçu un mail du Régime Montignac et après m'être inscrit pour établir un bilan, ma curiosité me pousse à aller découvrir plus en détail les principes de ce régime célèbre.

Pour la petite histoire ce régime est également appelé « régime des managers » car il s'est développé dans de grands restaurants auprès d'une clientèle qui voulait maigrir tout en continuant à manger de bons plats. Idée saugrenue ! Pourquoi pas si ce genre de régime existe, alors pourquoi sans priver.

Montignac dit que c'est tout à fait possible et sa devise est

« Je mange donc je maigris ». Sa méthode est une variante du régime dissocié, il est interdit les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, riz, pâtes, pain blanc, sucre etc…). Les autres aliments composés de glucose sont autorisés 2 à 3 fois par semaine et consommés seuls.

Selon Montignac, la prise de poids serait due à la consommation de sucres rapides. Il suffit selon lui de supprimer les mauvais sucres, augmenter les gras et les protéines et surtout de ne pas mélanger dans le même repas glucides et lipides.

C'est une variante du régime dissocié, ou encore de l'excellent régime Dukan. Les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, céréales raffinées…) sont interdits. Les autres aliments glucidiques sont permis, 2 à 3 fois par semaine, et consommés seuls. Le mélange protéines et lipides est autorisé.

La perte de poids serait de 5 kilos par mois.

Une journée type :
– Petit déjeuner : 1 fruit 20 min avant le repas, des céréales complètes, du pain complet, du fromage blanc à 0%, du café décaféiné ou du thé léger.
– Déjeuner : des crudités, de la viande ou du poisson, des légumes (verts, céleri, chou, champignons…), de la salade et du fromage, de l'eau non gazeuse.
– Dîner : de la soupe de légumes avec une noix de beurre, de la viande du poisson ou des œufs. Un yaourt nature ou du fromage.

Les principes de ce régime me laissent pantois. Supprimer les sucres alors que celui-ci nous fournit de l'énergie. Un régime avec l'accent mis sur les aliments gras ? Quels sont les effets à long terme d'une alimentation riche en protéines et matières grasses ? Je ne sais quoi en penser. Je pense que la perte de poids peut être effective mais en cas d'arrêt que se

passe t-il ? Si vous avez vécu ce régime n’hésitez pas à me contacter.

Régime Montignac :le mail m’appelle !!

Recettes régime Dukan

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F01946953-2b87-472e-bcb9-00bf6efcaf03&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Régime Montignac :le mail m’appelle !!!



Régime : Montignac me contacte

Je passais un dimanche en famille avec mon adorable femme et mes 3 enfants après une semaine bien agitée. Après quelques merguez et un plat de frites l'heure de la sieste pointait mais là !!!! Problème je reçois un mail du régime Montignac. Etait-il temps de culpabiliser ? Il faut croire qu'il m'en faut plus. Je suis actuellement en surpoids et avec les semaines qui passent je ne prive pas même si j'avoue que j'essaie de faire attention un peu quand même.

Là à priori la machine des régimes ne connaît pas les week-ends. Tout est bon pour recruter. Le terme n'est pas forcément adapté car je suppose que le régime Montignac œuvre pour nos santés .Il me font penser un peu à tous ces opérateurs téléphoniques qui vous appellent le soir vers 20 heures alors que vous venez juste d'arriver chez vous que vous avez vos enfants qui vous sollicitent et que vous n'avez que ça à faire à répondre à des offres farfelues .

Allez tant pis je vais répondre à ce mail et je vous tiens au courant de la suite des évènements . Ce que je fais d'habitude je me renseigne sur le régime proposé, là je me lance j'y vais à l'aveugle ou presque .Ca y est j'ai commencé le test : les questions habituelles (taille, poids, âge). J'arrive aux questions subsidiaires .Tout un tas de questions viennent d e m'être posées. Ce qui en ressort et là ou j'ai un doute c'est plusieurs questions sur les compléments alimentaires ; J'ai répondu que je ne voulais pas en entendre parler. Ils sont en

train de faire mon bilan personnel qu'ils enverront par mail. Vais-je être sélectionné ? Quel stress ? Ca y est mes résultats sont prêts, je vais allez les voir. Et là bien sûr le marketing commence. Il me demande tout mon pedigree (adresse etc. …) .Quel bonheur .Ils me prenne pour une truffe. Et voilà la réponse que j'obtiens :

« Bravo JEAN PHILIPPE, je vais vous aider à perdre ces 10 kilos pour que vous soyez en forme et en parfaite santé.

Je vous garantis d'atteindre cet objectif avant le 28 novembre.

Vous pèserez à cette date 75 kilos et si nous n'y arrivons pas, nous vous remboursons l'intégralité de votre programme.

JEAN PHILIPPE, vous avez décidé de maigrir et **la méthode Montignac** va vous permettre d'atteindre votre objectif

tranquillement, sans restriction de quantités et sans oublier la notion de plaisir.

Vous serez surpris des premiers résultats : un niveau d'énergie au beau fixe, des pantalons moins serrés et une confiance en soi retrouvée !

Les résultats de ma méthode sont visibles et durables. **J'ai fait mincir plus de 26 millions de personnes dans le monde** depuis 20 ans. Et maintenant, c'est à votre tour d'en profiter !

Avec ma méthode, JEAN PHILIPPE, vous allez non seulement perdre du poids mais en plus être en meilleure santé. Vous allez adopter une alimentation variée et parfaitement équilibrée, **sans restrictions de quantités**. »

Intéressant non ? C'est beau les promesses. Mais le prix ? Que feriez-vous à ma place ? Si vous estimez que je dois tester faites le moi savoir ? Pour l'instant j'attends vos suggestions.

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F54b736a5-b912-4edb-b64f-a10e780e6cba&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>