# Gingembre un ami detox?



Le gingembre est une plante originaire d'Asie dont on utilise le rhizome (partie souterraine de la plante) en cuisine et en médecine. Celui-ci  posséderait des vertus « detox » et médicinales :

– lutte contre la maladie des transports

– combattre les nausées du matin chez les femmes enceintes (utilisé par les femmes chinoises)

– protège la muqueuse gastrique

– combat les insuffisances du foie

– baisse le taux de cholestérol, triglycérides sanguins, d'acides gras et de phospholipides.

– Présente un action anti-inflammatoire

Non seulement donc  le gingembre pourra aider votre corps à se remettre d'un excès d'alcool, dinde et gâteaux, mais il l'aidera à se **renforcer** pour les prochains écarts

**Comment l'utiliser :**

Quelques tranches de gingembre dans de l'eau chaude font un thé aux vertus thérapeutiques délicieux.

Vous pouvez également ajouter du gingembre râpé dans vos currys.

On peut également l'insérer dans une citronnade en version moulue avec du piment de Cayenne

En conclusion le gingembre est un ami « detox » bon pour notre santé .

apprenez vous aussi internet

---

# 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

# Le citron est -il un ami detox ?



Très prisé par nos amis les stars le régime détox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « détox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait  la perte de poids

On retrouve très souvent le citron dans les cures de détox, et pour cause : ses **vertus purifiantes** sont très puissantes. Il a pour vertu de **déloger** toutes les mauvaises toxines du foie et de la vésicule biliaire.

En plus, il contient de la **vitamine C** qui booste le système immunitaire et aide le corps à se purger des toxines accumulées.

**Comment l'utiliser :**

Le citron peut apparaître trop acide ainsi en le mélangeant avec de l'eau ,il s'absorbe plus facilement **.**

On peut également l'utiliser au réveil avec  une tranche de citron dans de l'eau chaude, ce qui  vous aidera à vous débarrasser de vos toxines, à l'heure où le corps est le plus réceptif à ce genre de nettoyage.

Le citron est également un excellent substitut au sel dans vos currys et salades.

régime détox

les bienfaits du cresson

# Le régime détox ses principes



Très prisé par nos amis les stars le régime détox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « détox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait  la perte de poids (à court terme je suppose mais sur une plus longue durée qu'en est – il ?) En voici les grandes lignes :

– **Oubli** de l'alcool quel qu'il soit ( premier ennemi de l'organisme)

– Manger des **fruits et légumes** détox  (cresson, chou, gingembre, citron  par exemple)

– **Réduire** la viande
– Faire le plein de « **probiotiques** » : Ce sont des bactéries « amies » que l'on trouve dans les yaourts et laits fermentés permettent de chasser les troubles intestinaux et limitent la présence de bactéries nocives : (exemple le Bifidus actif)

– Boire de **l'eau** pour chasser les toxines

– Pensez à **la soupe** , elle cale et ne contient que des bonnes choses !

– Certaines plantes sont de véritables alliés détox. C’est le cas du thé, qui contient des antioxydants puissants pour chasser les radicaux libres. Mais on peut citer également l’ortosiphon, les pissenlits, les orties… Privilégiez les tisanes et les infusions, qui permettent de vous hydrater ! Par contre, réduisez le café : pas plus de 4 tasses par jour.

## – adopter un mode vie détox

L’alimentation ne fait pas tout. Il faut aussi adopter une bonne hygiène de vie : un sommeil reposant et une activité physique régulière. Chassez aussi le tabac, véritable poison. Outres les nombreuses toxines de la fumée de cigarettes, elle augmente aussi les radicaux libres.

Pour ma part je pense que ce « régime » ne peut être poursuivi trop longtemps car il risque d’aboutir à des carences dangereuses pour notre organisme et vous qu’en pensez vous ?? .

http://kiutes.revolution-business.com

---

# Les bienfaits du cresson



Le cresson est une plante herbacée originaire du moyen orient autrefois utilisé pour ses vertus médicales. En France on la trouve essentiellement dans les départements de l'Essonne et de la Seine-Maritime.

D'un point de vue diététique le cresson est fort intéressant car peu riche en calorie environ 17Kcal/100 gr .

Le cresson, c'est l'aliment rêvé pour une cure détox .Le cresson a une double efficacité dans notre cure détox :

– il stimule les **enzymes** qui nettoient le foie

– ses **vertus diurétiques** aident le corps à se débarasser des détritus en surplus.

Il apparaît comme le légume frais qui apporte le plus de calcium 160mg/100 gr (ainsi que du magnésium) et permet de lutter et de prévenir l'hypertension. Il renferme également de hautes teneurs en vitamines C . Il apparait comme un allié pour lutter contre le veillissement par l'action opposée de la vitamine Cet de la vitamine A .

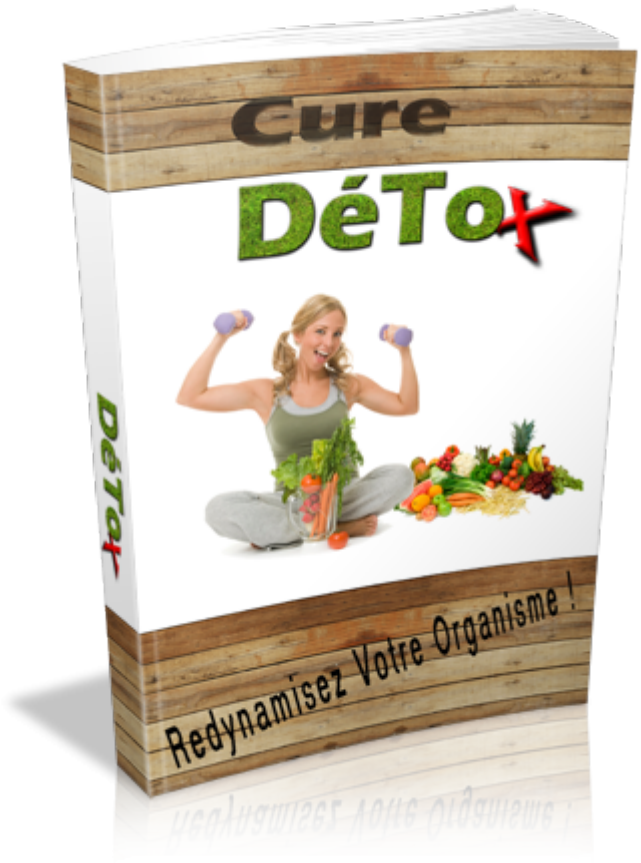
Grâce a ses acides gras poly –insaturés le cresson aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que de limiter le développement de certains cancer .

Il peut se déguster cuit ou cru ,soupes, veloutés, ou encore en salade . Il se marie bien avec de l'oignon,de l'ail,de

l’endive et du céléri.

---

# Cure Détox vous connaissez ???




Chers Internautes ,

La **détoxination** ou la **détoxication** vous connaissez certainement, tout le monde en parle et pas que les célébrités.

Notre corps absorbe un grand nombre de toxines par **l’air** que nous respirons, **l’eau** que nous buvons et **la nouriture** que nous mangeons. Même **la peau** en absorbe une grande partie.

**Nous en accumulons ainsi une grande quantité**. Ces toxines mobilisent l'ensemble de notre organisme qui tente comme il peut de les évacuer et nous pouvons, tout simplement lui donner un petit coup de pouce.

Ce livre, ne traite pas que de la « Grande Détoxination », le lavage, non, il vous livre de petites recettes à faire chez vous pour tout simplement aider votre corps à évacuer toutes formes d'excès et de toxines.

Vous y trouverez également de **nombreuses informations afin de redynamiser vos assiettes**, car si l'on ne peut pas éviter toutes les toxines, un grand nombre passent par ce que nous mangeons et ce que nous buvons.

**Mais regardez le détail de cet ouvrage :**

# Pensez-vous réellement que notre organisme puisse s'adapter à toutes ses nouvelles toxines que dégage notre époque ?

On peut évidemment attendre que les différents lobbyings décident d'admettre que certaines substances et toxines sont très néfastes pour notre organisme, cela reste votre corps et face aux nombreux maux de notre société : stress, anxiété, déprime, mal bouffe, insomnie, troubles digestifs, etc… nous pouvons modifier certaines choses dans nos habitudes afin de ne pas laisser notre organisme s'encrasser.

Bien entendu, cet ouvrage n'inclut aucune recette de sorcière et n'est pas appuyé par un quelconque guérisseur, les recettes sont basées sur des produits naturels que vous pourrez trouver dans tous les magasins d'laimentation naturelle.

Une bonne hygiène de vie est toujours essentielle et une bonne élimination des toxines stockées de puis des années ne peut qu’aider votre organisme à mieux se porter.

## Prenez de bonnes habitudes dès aujourd’hui, vous ne pouvez que mieux vous porter !

en savoir plus

---

# Comment perdre du poids ??

Comment stimuler votre métabolisme et perdre du poids!

**« Donnez-Moi 45 Minutes,**
**Et Je Vous Montrerai**
**Comment Tranformer Votre Métabolisme**
**En Une Machine**
**À Brûler Les Calories! »**

Découvrez comment vous pouvez facilement réorganiser votre métabolisme afin de brûler des calories à une vitesse que vous n’avez encore jamais connue!

Vous avez l’impression que ces kilos pris pendant les vacances ne partiront jamais? Si vous pensez être coincé avec un métabolisme « lent », un métabolisme qui ne vous laisse pas la possibilité de manger ce que vous voulez. Alors vous devriez être interessé par ce que j’ai à vous dire.

Votre métabolisme ne brûle pas les calories à un taux constant. Ce taux change et vous n'arrivez pas à le contrôler!

Vous pouvez apprendre comment reprendre les rênes et raffermir votre emprise sur votre perte de poids grâce à mon nouveau guide…

## « Comment Stimuler Votre Métabolisme! »

Lundi 18 Avril 2011

## Cher(e) Ami(e),

Vous avez un métabolisme « lent »?

En fait, personne n'a de métabolisme lent de la façon dont vous vous l'imaginez. Et voici la bonne nouvelle – tout le monde peut accélerer son métabolisme! (Poursuivez votre lecture pour découvrir comment booster votre métabolisme).

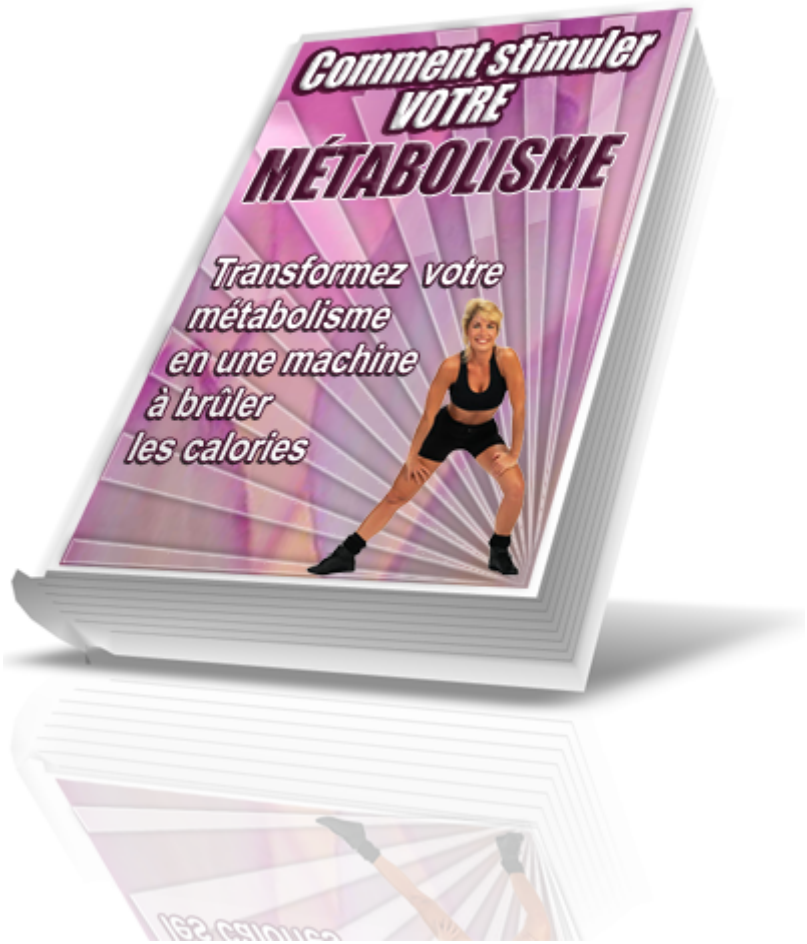
Le métabolisme est l'un des processus les plus connu du corps humain. Vous pensiez peut-être même qu'il s'agissait d'une partie du corps! (ce n'est pas le cas) Et ce manque d'information laisse les gens dans la confusion.

Chaque année, des dizaines de millions de gens tentent de reprendre le contrôle de leur santé et de leur silhouette. Et chaque année, des dizaines de millions de gens ont l'impression d'avoir « échoué », car quelque soit leurs engagements, ils n'arrivent simplement pas à accélérer leur métabolisme.

Ce livre est l'antidote face à ce sentiment d'échec. L'échec n'est pas à mettre au crédit des personnes (dont vous faites peut-être partie) qui ont courageusement entrepris de perdre du poids. C'est l'échec du secteur nutritionnel et du corps médical dans son ensemble, qui n'a simplement pas communiqué sur ce qu'il faut savoir pour stimuler son métabolisme.

## Qui d'Autre Veut Stimuler

Son Métabolisme Jusqu’à
Des Niveaux Encore Jamais Atteints Et Perdre des Kilos À Vue D’Oeil?




En savoir plus

Fondre naturellement
Balance impédancemètre
Régime méditérranéen
La méthode DUKAN

# FONDRE NATURELLEMENT




## Oui, vous allez découvrir une méthode complète, facile à appliquer et sans vous priver, basée sur des programmes établis par les plus grands diététiciens et nutritionistes !

Et 100 % Naturelle

De : Stéphane Bride-Bonnot
Le

Lundi 11 Avril 2011

Cher Internaute, Madame, Monsieur,

Vous êtes peut-être arrivé sur cette page en pensant qu'un énième régime « bidon » allait vous être proposé et que vous

alliez voir de quoi il s'agit, non ?

Alors, laissez-moi quelques secondes pour vous expliquer de quoi je veux vous parler avant de vous en aller en pensant que ce n'est pas pour vous.

Ici, même si l'expression régime est utilisée, je ne vous parle pas de régime, mais bien d'un **vrai contrôle sur votre poids**.

# N'avez-vous jamais rêvé de pouvoir contrôler votre poids ?

**Bien, sachez que c'est réellement possible.**

Cela ne vous demandera pas de gros efforts, **juste quelques habitudes à modifier**. Et pour avoir appliqué cette méthode, je vous assure qu'il ne s'agit que de modifier les mauvaises habitudes.

Je vois certains d'entre vous s'inquiéter, évidemment, si vous n'avez cumulé que de mauvaises habitudes (un peu comme moi) vous aurez un peu plus de travail à réaliser qu'un autre, mais honnêtement, **rien d'irréalisable**.

## De quoi s'agit-il exactement ?

C'est tout simple :

- La première chose est de savoir comment fonctionne notre organisme, ce qu'il stocke et pour quoi il le fait.
- Ensuite il faut réellement prendre conscience que certains aliments ne sont pas bons à consommer et puis d'autres, ne sont pas assimilables mangés ensembles.

Mais plutôt que de tout vous expliquer, laissez-moi vous présenter la table des matières de cet ouvrage, elle parle d'elle-même :

# 42 pages pour prendre un véritable contrôle sur votre poids et rendre un grand service à tout votre corps.

## Saviez-vous que…

- Au moins **UN** Français sur **DIX** est atteint **d'obésité**
- Au moins **QUATRE** Français sur **DIX** sont en **surpoids**

Si mes comptes sont exacts, cela fait près de **50 % de la population française** qui est touchée par ce phénomène…

**Mais allons plus loin :**

*Le surpoids est le passage obligatoire vers l'obésité, êtes-vous en surpoids ?*

**Comment le déterminer ?**

Très simplement, suivez cette formule :

Si le résultat obtenu est **supérieur à 25 kg/m** alors vous devez commencer à réagir, car vous venez de franchir le premier palier.

## Rien d'alarmant, quoique…

Lorsqu'il y a un mois j'ai réalisé que j'avais un niveau de 26 kg/m, j'ai demandé à mon médecin de me prescrire une prise de sang afin de vérifier. Je ne vous donnerai pas les résultats détaillés ici, mais effectivement, l'analyse a confirmé un taux de cholestérol bien trop élevé.

J’ai depuis, **grâce à cette méthode perdu 3 kg**, mon taux de cholestérol est entré dans la norme, il n’est pas encore au plus bas **après un mois**, mais ce n’est qu’une question de temps.

Je dors bien mieux et je me sens bien mieux.

## Avez-vous fait votre calcul d’Indice de Masse Corporelle ?

Si vous avez franchi le cap des 25 kg/m ou celui des 30, ne tardez plus, prenez le problème dès le départ. **Si vous êtes au delà il y a urgence** !

## Vous avez la méthode, il vous suffit de l’appliquer

☐ Oui, Stéphane, **je veux découvrir cette Méthode dès Aujourd’hui** ! J’ai bien compris que :

• cette méthode **est sans aucune privation**, **sans médicaments et 100 % Naturelle**

• cette méthode **est simple à appliquer** et **ne requiert aucun équipement** particulier

• cette méthode va **me permettre de contrôler mon poids à très long terme** si ce n’est à vie

J’aurai accès à la méthode « Fondre Naturellement » immédiatement et je vais **pouvoir l’appliquer dès aujourd’hui** !

**Si vous voulez être sûr de gagner votre lutte contre le surpoids**, faites-le maintenant.

La décision est entre vos mains, pour ma part, j’ai su la prendre à temps et grâce à cette méthode, je sais même gérer mes excès. Plus d’invitation à refuser, de diner à annuler ou

je ne sais quoi.

## Vivez enfin libre, mangez, bougez et contrôlez !

Je pourrai vous parler pendant de longues heures de cette méthode, tant elle a changé mon existence…

**Soyez bien portant et heureux.**

Amicalement,

EN SAVOIR PLUS SUR CETTE METHODE
Balance impédancemètre
Régime méditérranéen
La méthode DUKAN
Huiles essentielles mode d’emploi

---

# Weigth Watchers



La toute première réunion de Weight Watchers a eu lieu dans le début des années 60. J’ai pu assister au début du régime de ma maman avec mon regard d’adolescent septique. Dans mes

souvenirs la perte de poids fut réelle mais la motivation était difficile à maintenir. Quelques années après ce régime perdure et semble prouvé son efficacité à tel point que 97% des membres Weigth Watchers le  recommanderait à un ami.

Ce régime apparaît comme l'un des plus efficace pour aider à perdre du poids sans le reprendre  et  sans privation excessive. Ce programme  est axé sur la motivation et le soutien aux membres aux cours de rencontres hebdomadaires..Weight Watchers lance ***ProPoints le*** programme le plus efficace pour vous aider à perdre du poids sans le reprendre, tout en continuant à profiter de la vie.
Le nouveau programme ***ProPoints*** intègre les dernières avancées scientifiques en matière de nutrition pour vous aider à faire des choix alimentaires plus sains.
Ce programme contient une série d'outils flexibles qui vous permettront de garder la faim en échec tout le long de la journée et vous feront rester sur les rails, pour perdre du poids semaine après semaine et atteindre vos objectifs.
Le programme ***ProPoints*** est votre alimentation, votre vie – votre perte de poids.

Le programme ***ProPoints***® vous aide à porter un nouveau regard sur la nourriture. Vous apprendrez à mieux manger et à rester rassasié plus longtemps. De plus, vous pourrez continuez à consommer vos aliments préférés et garder vos petits plaisirs pour ne pas vous sentir en manque.

Ce régime apparait comme le plus efficace et le moins dangereux pour la santé.
Weight Watchers, traditionnellement axé sur la **motivation** et **le soutien** apportés aux membres au cours de rencontres hebdomadaires connait un grand succès mondial.
Ayant collaboré avec des spécialistes, ce programme d'amaigrissement s'est beaucoup amélioré ces dernières années.
Il planifie une perte de poids, pas plus **d'un kilo par semaine** n'est préconisé, pour habituer le corps progressivement.

L’approche de l’amaigrissement proposée est appelé **système Propoints**, proposant de se baser sur 4 « piliers » phares : comportement, aliment, support, exercice et vous aide à maitriser votre alimentation.

Une approche intégrée qui met l’accent sur les bonnes habitudes alimentaires, des habitudes saines, un environnement de soutien et de l’exercice physique.

Un programme qui vous permet de manger tout ce que vous voulez, et qui met l’accent sur la nutrition et comment se faire plaisir en mangeant ce que l’on aime.

Un programme sain et équilibré pour vous aider à perdre du poids à un rythme raisonnable, avec les connaissances et les informations nécessaires pour garder la forme sur la durée.

---

# BALANCE IMPEDANCEMETRE

Une balance à « impédence-mètre » qu’est-ce que c’est , à quoi ça sert ? Outre le fait de pouvoir mesurer votre poids ce type de balance vous permet de mesurer votre masse graisseuse . Elle s’adresse à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou prendre de la masse musculaire . Elle permet de vérifier si vous devez suivre un régime alimentaire ( à éviter chez la femme enceinte ou les personnes présentant des problèmes cardiaques).

Facile d’utilisation il vous suffit de rentrer votre âge, votre taille, ainsi que votre sexe. Vous vous installer sur la balance et vous vous pesez. L’appareil fait le reste et détermine votre masse graisseuse .

Le pése- personne envoie un petit courant électrique à travers

le corps (vous ne sentez rien). Il se trouve que la graisse oppose une résistance au courant plus que les autres tissus.

Quel est le taux de masse grasse idéale ?

HOMMES en moyenne 10 à 25 %

FEMMES  en moyenne 20 à 35 %

Vous pouvez l'utiliser à volonté mais ne faites pas une fixation .



---

# comment lutter contre les kilos des fêtes de Noël ?

Les fêtes approchent et se profile à l'horizon la prise de quelques kilos . Difficile de lutter et de se restreindre Noël et le premier de l'an sont toujours des moments de fêtes particuliers où il fait bon de se faire plaisir. Alors comment limiter la casse ?
Le seul moyen serait d'être courageux et de procéder à un petit décrassage quotidien avant de se remettre à table .

Une étude parue le 1er novembre dans le Journal of Physiology

et reprise par le blog santé du New York Times suggère une réponse bien plus simple: courir ou faire du vélo avant le petit-déjeuner.
Des chercheurs du département de kinésiologie biomédicale de l'Université de Louvain, en Belgique, a voulu vérifier si l'exercice à jeun était plus efficace que l'exercice après avoir mangé pour compenser les effets néfastes d'un régime trop riche en calories et en graisses.
Seul le groupe qui s'est entraîné avant le petit-déjeuner n'a pas presque pas pris de poids (0,7kg), n'a pas développé de résistance à l'insuline et a brûlé les graisses supplémentaires plus efficacement.
Conclusion des chercheurs:
«Cette étude montre pour la première fois que l'exercice à jeun est plus efficace que l'exercice après avoir mangé pour faciliter les adaptations dans les muscles et pour améliorer la tolérance du corps au glucose et la sensibilité à l'insuline pendant un régime hypercalorique et riche en graisses.»
Même si vous ne courez pas ou faites une activité avant le petit déjeuner, je crois que pratiquer une activité telle quelle soit dans la journée sera toujours bénéfique et permettra de se sentir mieux .Le challenge est difficile le temps ne si prête pas et bouger après le réveillon pas simple !!!! . Bon courage et bonnes fêtes de fin d'année à tous !!!!

SOURCES SLATE.fr

---

# REGIME MEDITERRANEEN



Le régime méditérranéen(ou crétois) est plus qu'un régime , c'est une culture un  style de vie .Il se pratiquerait dans les pays proches de la méditérranée On utilise les produits alimentaires proches de la région, on pratique des activités physiques dans la joie et le plaisir et on prend le temps de vivre .

Ce régime comporte surtout des aliments de source végétale comme le pain, les céréales, les fruits et légumes, les graines et légumineuses (dont les arachides, les lentilles et les pois chiches). Il ne s'agit pas d'un régime végétarien, quoi qu'il encourage une consommation moindre de viandes rouges et d'aliments de source animale. Les protéines proviennent du fromage, des oeufs et du poisson, aliments consommés en petites quantités.

Il permettrait :

– De vivre plus longtemps et en bonne santé

– de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson

**Caractéristiques**

– un faible apport calorique par rapport à l'activité physique déployée, d'où un moindre risque d'obésité ;

– une abondance de légumes et fruits  (frais et secs), de pain et/ou de céréales (base de l'apport énergétique) ;

– peu de viande  rouge, occasionnellement de la viande blanche (volaille) ou des œufs et du poisson régulièrement ;

– des lipides ajoutés sous forme quasi exclusive d'huile d'olive,

– une faible quantité d'acides gras saturés : très peu de lait et de beurre, mais des fromages frais ou des yogourts

– du vin  rouge, consommé modérément et au cours des repas ( 1 verre)

**Le repas méditerranéen type** :
– Entrée : tartare de tomates au basilic
– Plat : penne aux tomates et épinards
– Dessert : coupe de fruits de saison
– Boisson : eau et un verre de vin autorisé

Ce régime me plaît tout particulièrement car je raffole de tout ce  qui est tomates , poivrons huiles d'olives etc… . Par contre je ne suis pas sûr de maintenir un poids acceptable ???

Et vous qu'en pensez vous ???

**SOURCES** Wikipédia

http://www.mesregimes.com

---

# Régime : LA METHODE DUKAN



Aujourd'hui, la méthode Dukan a été traduite en 10 langues et diffusée dans plus de 20 pays et cultures aussi éloignées que la Coréenne, la Russe ou la Bulgare

Cette méthode est donc connue quasi mondialement et en voici les principes fondamentaux

**Informations extraites du site DUKAN**

« Maigrir dans un contexte d'abondance est antinaturel, pénible et souvent mal vécu. La méthode Dukan propose de **maigrir naturellement**, avec un retour aux aliments fondateurs de l'espèce humaine, ceux des premiers hommes, les chasseurs-cueilleurs, protéines et légumes, 100 aliments dont 72 issus du monde animal et 28 du végétal. Et cette offre est assortie d'une mention magique : « A VOLONTÉ ».

**Des conseils minceur pour maigrir naturellement**

L'un des atouts majeurs de notre **méthode pour maigrir** est sa forte structure d'encadrement intégrée. Si vous suivez à la lettre nos **conseils minceur**, vous perdrez du poids régulièrement.

**Une méthode pour maigrir et se stabiliser en 4 temps**

4 phases prenant son utilisateur au premier jour du régime pour ne plus jamais l'abandonner.
4 phases, de la plus forte, encadrée et efficace, à la plus ouverte et stabilisante.
4 phases se succédant pour parvenir à l'objectif idéal : **maigrir naturellement**, rapidement et stabiliser durablement.

1 – Une phase d'**ATTAQUE** brève et fulgurante aux résultats immédiats. Pendant cette phase, le régime alimentaire est composé des 72 aliments bien pourvus en protéines.

2 – Une phase de **CROISIERE** conduisant d'une traite au juste poids. Pendant cette phase, le régime alimentaire fait alterner des journées de Protéines alimentaires les plus Pures

(Phases PP) et des journées de Protéines accompagnées des 28 Légumes recommandés (Phases PL).

3 – Une phase de **CONSOLIDATION** de 10 jours par kg perdu qui ouvre le premier retour à une alimentation équilibrée. Une liberté surveillée dont l'objectif est de prendre racine à ce poids fraîchement conquis et encore vulnérable. Elle voit le retour progressif des aliments de plaisir avec les deux repas de gala.

4 – Une phase de **STABILISATION** définitive basée sur 3 mesures simples, concrètes, peu pénibles mais non négociables. Cette phase est la partie à la fois la plus facile et la plus essentielle de notre **méthode pour maigrir** car 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu. »

Pour en savoir plus il faut bien entendu s'inscrire et devenir membre.

Pour ma part je n'ai jamais pratiqué cette méthode . Des personnes qui me sont proches l'ont pratiquée et semblaient satisfaits . Et vous, l'avez-vous  pratiquée ? Qu'en pensez vous ???

VOIR AUSSI  Les régimes dans la mire de l'ANSES

Régime Dukan sur les bancs des accusés ???

---

# Régime DUKAN sur le banc des

# accusés ???



Des régimes il en existe une multitude à tel point que l'on ne sait plus à quels saints se vouer .Si nous en sommes arrivés là c'est que le nombre de personnes en surpoids voire même obéses augmente dangereusement et qu'il n'existe pas une véritable politique d'éducation en matière d'alimentation . Alors faut il blâmer pour autant des nutritionnistes ou des médecins qui proposent des solutions ? Même si les régimes proposés ne fonctionnent pas pour tout le monde ???

Au delà de l'impact économique certain qui y a t-il comme enjeu . Une guerre des régimes ???

Hier accusé par le rapport de l'ANSES( Agence national de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail) 20minutes.fr demande à Pierre Dukan dans un interwiew de répondre à ces accusations .

Il est reproché au Régime dukan des déséquilibres dans les apports (trop de sodium trop de calcium,pas assez de fibres et de vitamines C )

Voilà sa réponse
«Pour les apports en fibres, je conseille 3 cuillères à soupe d'avoine tous les jours. Pour le sodium, cela m'étonne car je recommande d'éviter le sel en trop grande quantité mais cela vient peut-être du saumon fumé et de la viande des grisons autorisés dans mon régime. Quant au calcium, j'autorise jusqu'à 800 grammes de produits laitiers mais on peut en prendre moins. Quant aux fibres, je conseille trois cuillères à soupe de son d'avoine par jour et la vitamine C est présente

dans les légumes –les fruits sont interdits dans les premières phases du régime. Il y en a autant dans le chou et le poivron que dans l'orange, par exemple.»

Il lui est reproché également la reprise de poids

sa réponse

«Dans mon régime, il y a quatre phases, une d'attaque, une de croisière, une de consolidation (dix jours pour un kilo perdu) et une de stabilisation, à vie. Cette dernière phase comprend trois mesures simples: une journée protéines par semaine, le jeudi, oublier l'ascenseur et marcher 20 minutes par jour et manger trois cuillères à soupe d'avoine par semaine. D'après les chiffres de mon site, 40% des personnes qui ont suivi le régime n'ont pas repris de poids. Quant aux muscles, on en perd un peu moins avec mon régime, forcément, puisqu'il est à base de protéines.»

**Pour l'Anses, «rien ne peut remplacer en termes de santé une alimentation équilibrée, diversifiée».**
«Mais qu'est-ce qu'on fait quand on a 15 kilos à perdre? Si on veut maigrir, il faut bien faire quelque chose! Je donne rendez-vous aux chercheurs de l'Anses dans 10 mois lorsque les statistiques de l'obésité seront publiées. Si elles sont les mêmes, je reverrai ma copie. S'il y a un plateau ou une décrue, il faudra me l'attribuer car je suis en position dominante dans les régimes. Cela fait 60 ans que les experts mandatés par le ministère de la Santé sont en échec car les chiffres du surpoids continuent à augmenter. Avant la Seconde guerre mondiale, il y avait quelques personnes en surpoids. Aujourd'hui, ils sont 20 millions, dont 6 millions d'obèses. C'est lié à un problème de mode de vie, et d'une société qui a évolué. La majorité des gens grossissent parce qu'ils ont une vie difficile et stressante. Quand vous avez une journée harassante, vous n'avez pas envie de cuisiner. Et les femmes ont plus trinqué que les hommes dans cette histoire, parce qu'en plus de travailler, elles assument tout.»

Pour ma part je n’ai jamais pratiquer ce régime et je sais pas quoi en penser ? J’ai des amis autour de moi qui l’on fait et apparemment cela marche? Et vous qu’en pensez vous ?