Régime Spoonligth ou Régime Lagerfeld ?

Régime Spoonligth ou Lagerfeld ?

Karl Lagerfeld personnage célèbre n'en finit pas d'étonner. Dans son métier d'une part mais aussi par le régime qu'il vient de suivre : la méthode minceur Spoonligth du Dr Jean-Claude Houdret qui lui a permis de perdre 42 kilos en un an. Spectaculaire pourrions nous dire ? Plutôt impressionnant mais une telle perte de poids me paraît suspecte. Quels sont donc les principes de ce régime ?

Le régime spoonligth est un régime protéiné mixte. Le principe de base est de diminuer les apports en calories et notamment les apports en graisse et en sucre et en ajoutant des sachets hyper protéinés. Les compléments nutritionnels sont indispensables à la poursuite de ce régime. (permettent d'apporter vitamines et oligo-éléments, diminuer le stress, la fatigue)

Une liste des aliments à éviter est proposée :

-Viande rouge

-poisson gras (thon par exemple)

-fromages

-pain et féculents

– vin

D’autres en contrepartie sont recommandés :

– laitage

– viandes blanches, cheval

– légumes (haricots verts, poireaux, laitue, endive)

– poissons et crustacés (style crabe, dorade colin)

– fruits (orange, pommes, ananas etc.…)

– boissons light et pain complet

Ce régime se propose de rééquilibrer l’alimentation en interdisant des aliments. Plutôt curieux !!! Même si la perte de poids est réelle et rapide au début, perte de graisse et non musculaire (car diminution de l’apport en graisse et sucre et augmentation de l’apport en protéine). Qu’en est-il au niveau de l’énergie quotidienne, les sensations de fatigue sont elles présentes ? Y a-t-il un sentiment de privation ??

Sur le plan financier ce régime est il à la portée de tous ? Permet –il de pratiquer une activité physique ?

Quoiqu’il en soit ce régime semble avoir eu un effet extraordinaire sur la silhouette de Karl L Lagerfeld mais la perte de poids peut elle être la même pour tout le monde ? Ce régime me paraît draconien et semble à long terme procurer des carences. Et vous l’avez-vous pratiqué ? Qu’en pensez-vous ?

Régime : LA METHODE DUKAN