

# 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)

