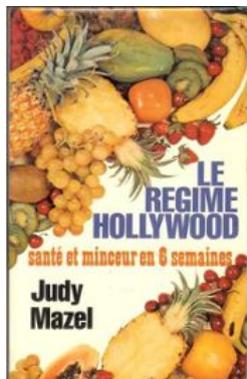


Régime Hollywood : Ca « détox »



Plus on cherche des informations sur le net et plus on en trouve. En matière de régimes la littérature est grande et il est toujours difficile de s'y retrouver lorsque l'on souhaite démarrer un régime et perdre du poids. En voici un exemple : le régime **Hollywood**

Très prisé par les actrices Américaines dans les années quatre vingt il a connu ses heures de gloires dans les années 1990. Ce régime se résume à la consommation unique de fruits pendant une semaine. Il s'agit surtout de consommer des fruits exotiques tels que l'ananas, la papaye, le pamplemousse et la pastèque qui posséderaient des effets « brûleur de graisse » (ce qui n'est pas prouvé scientifiquement).

Ces fruits sont peu caloriques et permettent d'assimiler des fibres qui coupent la faim et bien évidemment vont favoriser une perte de poids.

Ce régime présente l'avantage d'être simple à mettre en place, de permettre une perte de poids rapide mais qu'en est-il pour la santé ?

Ce type de régime apporte forcément des carences en calcium, vitamines, acides gras et protéines. Ce qui a pour inconvénient principal de faire perdre de la masse musculaire et de provoquer une fatigue intense. Ce régime me paraît dangereux s'il est pratiqué sur une trop longue période, éventuellement sur deux jours afin de faire une « cure détox ». Et vous l'avez-vous pratiqué ? Qu'en pensez-vous ?

Régime : Jean-Michel Cohen « savoir maigrir » une hygiène de vie

Régime Dukan : la lettre du docteur enfin en vente

