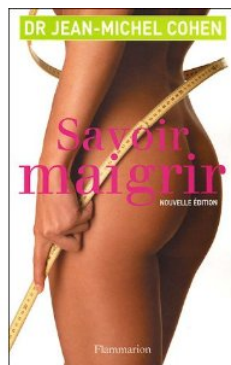


# Régime : Jean-Michel Cohen

## « savoir maigrir » une hygiène de vie



Personnage incontournable du paysage médiatique en terme de régime Jean-Michel Cohen est souvent présent sur les plateaux télévisés. Auteur de plusieurs ouvrages à succès : « **Maigrir** : le Grand mensonge », « *Savoir Maigrir* », « Au bonheur de maigrir », « Bien manger en famille » ainsi que « *Savoir manger : le guide des aliments* » en collaboration avec Patrick Serog. Il présente son régime « *Savoir maigrir* » comme un régime simple à mettre en place dans le choix des produits et l'élaboration des menus quotidiens . Plus qu'un régime c'est une hygiène de vie ayant pour objectif une alimentation saine et variée . Il est fondé sur le principe de diminution des calories , manger moins mais mieux mais met l'accent également sur la dépense calorique par la pratique d'une activité physique .

Chaque semaine des vidéos et e-mails sont envoyés avec des plans repas et une liste de course à imprimer .

Voici les grands principes du Régime « *Savoir Maigrir* » (Source <http://www.regime-jean-michel-cohen.fr/r>) :

## « Semaine n°1 : Formule rapide ou formule confort pour maigrir

Avant de commencer à mincir, vous devez vous préparer psychologiquement. On ne peut maigrir que libre de tout stress et **c'est vous qui allez définir le régime qui vous convient le mieux**, en fonction de votre mode de vie et de vos objectifs immédiats.

## Semaine n°2 : Les 7 grandes règles à respecter sur le plan alimentaire

Le régime Savoir Maigrir est destiné à vous faire mincir tout en vous apportant les nutriments dont vous avez besoin. C'est une méthode hypocalorique particulièrement astucieuse qui se définit en deux points fondamentaux : **manger mieux et manger un peu moins**. Cela étant dit, tout est autorisé... même le chocolat !

## Semaine n°3 : Apprendre à faire les courses

Cette semaine, je vais vous guider dans votre supermarché car **faire ses courses est devenu une science** ! A l'issue de votre apprentissage, vous saurez vous méfier des faux-amis, déchiffrer les étiquettes et effectuer vos propres choix sans vous laisser influencer par la publicité.

## Semaine n° 4 : Etre sûre de réussir votre régime

Un régime, c'est bien sûr des conseils, un apprentissage mais il y a également les « **petits trucs** » **que vous devez connaître pour accélérer la manœuvre**. Toutes ces astuces du régime

Savoir Maigrir vous permettront de pallier différents tracasseries que l'on rencontre quand on modifie son comportement alimentaire.

## **Semaine n°5 : Intégrer son régime dans sa vie sans la transformer**

Jean-Michel Cohen est là pour vous aider à perdre ces kilos qui vous empoisonnent la vie mais certainement pas pour changer votre façon de vivre. Il souhaite juste vous **réduire d'un point de vue nutritionnel**, vous apprendre à bien répartir les aliments et à découvrir les équivalences entre eux.

## **Semaine n° 6 : Bien gérer les aliments**

**TOUT est autorisé si vous préservez l'équilibre et les mélanges**, et vous allez y parvenir. Plus votre alimentation sera variée, plus les légumes et les fruits prendront une place importante. Vous allez donc intégrer des principes alimentaires qui vous aideront à ne plus jamais reprendre les kilos que vous avez éliminés.

## **Semaine n° 7 : Savoir cuisiner et accommoder les aliments**

Maintenant que vous maîtrisez la gestion des aliments, vous allez mettre la main à la pâte ! Nous ferons un tour du côté des **modes de cuisson qui sont un atout majeur** dans le cadre de votre régime Savoir Maigrir et de votre apprentissage. Ainsi, vous pouvez mincir tout en restant gourmande !

## Semaine n°8 : Faire du sport de manière efficace

Le premier intérêt de la gym est qu'elle augmente la dépense d'énergie et permet donc un amaigrissement accéléré. Mais elle permet également **de remodeler et d'harmoniser le corps**. En pratiquant des activités sportives régulièrement, vous mettez toutes les chances de votre côté pour stabiliser votre poids.

## Troisième mois : Comment stabiliser son poids ?

A l'entame du troisième mois, le résultat est aussi visible que notoire ! Comme vous devez vous sentir bien ! Pour que les résultats s'inscrivent dans le temps, vous allez apprendre à « tricher » un petit peu (comment ça tricher ?) et vous continuerez à vous peser de façon régulière. »

A première lecture ce régime semble intelligemment conçu , mais difficile de juger quand on ne le pratique pas car pour en savoir plus il faut s'inscrire . En parcourant les commentaires sur ce régime Savoir maigrir il est à noter une impression positive des personnes qui l'on pratiqué . Et vous qu'en pensez vous , l'avez-vous pratiqué ?

