Regime Mayo et sport ne font pas bon ménage

Le regime Mayo c'est le Mozart des regimes hypocaloriques, un classique qui a été fortement pratiqué dans les années 80 mais attention les gourmands cette méthode n'est pas basée sur la consommation de mayonnaise comme la méthode chocolat qui propose du chocolat dans ces repas. Désolé de vous décevoir il porte le nom d'une clinique la « clinique Mayo » (aux Etats-Unis) dont il n'a rien à voir alors allez comprendre pourquoi. Quels sont les principes de ce regime et est il compatible avec la pratique d'un sport ou d'une activité physique ?

Les bases du regime Mayo

Il est prévu pour être pratiqué 14 jours et d'ailleurs il vaut mieux ne pas dépasser ce délai car il est fortement épuisant et présente des carences, certains aliments sont rayés de la liste.

Avec 800 calories par jour, bonjour les dégâts si vous êtes un gros mangeur ou si vous avez une activité sociale importante.

Un exemple de menu pour une journée

Matin

– Café noir ou thé

– un 1 demi-pamplemousse ou 1 ou 2 œufs durs

Midi : 2 œufs (encore !!!), épinards, tomates, thé

Soir 2 œufs (j'en peux plus), fromage blanc, chou, un toast

Regime Mayo inconvénients

Une part trop belle est donnée aux œufs jusqu'à 6 œufs par jour je vous conseille d'acheter une ou 2 poules pondeuses. Si vous avez un problème de cholestérol ne pensez même pas à pratiquer ce regime. De plus si vous regardez le repas du soir avec des légumes comme le chou je ne vous dis pas le mélange explosif (gaz à tous les étages).

Ensuite des aliments sont exclus tels les produits laitiers, les féculents.

Les protéines sont limitées en apport. Pas d'apport en céréales en légumineuses. Une vrai catastrophe ce regime est réellement trop carencé et ne permet pas une vie sociale active.

Regime Mayo les avantages

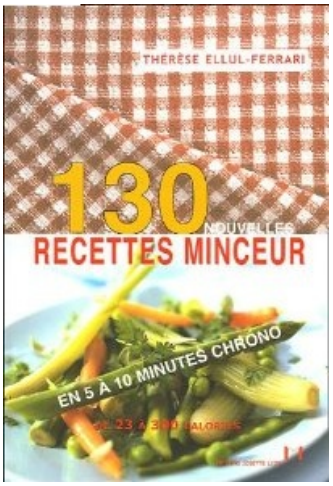
Une perte de 5 kilos est possible en une semaine mais la reprise du poids est quasi obligatoire après l'arrêt de ce type de regime. Il est trop restrictif et le tenir 15 jours relèvent de l'exploit .ou du masochisme.

Certes ce regime présente l'avantage de ne pas vous coûter cher (car beaucoup de légumes) et les plats sont vite préparés.

Regime Mayo et sport

Comment voulez vous pratiquez une activité physique en avalant si peu de calories 800 comme déjà citées précédemment alors que le minimum de calories pour une personne sédentaire est de 1500 calories. Avec l'inexistence de certains aliments et notamment les glucides et les sucres lents la pratique d'une activité physique est impossible voire même dangereuse. Les sucres lents fournissent l'énergie nécessaire pour être actif.

En conclusion libre à vous d'opter pour ce type de regime hypocalorique mais ne songez pas à être actif. Restez tranquillement dans votre canapé et ne bougez pas.



Jean Philippe

photographe grossesse