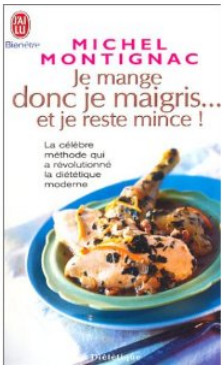
Régime Montignac : le régime des managers



Régime Montignac .

Après avoir reçu un mail du Régime Montignac et après m'être inscrit pour établir un bilan, ma curiosité me pousse à aller découvrir plus en détail les principes de ce régime célèbre.

Pour la petite histoire ce régime est également appelé « régime des managers » car il s'est développé dans de grands restaurants auprès d'une clientèle qui voulait maigrir tout en continuant à manger de bons plats. Idée saugrenue ! Pourquoi pas si ce genre de régime existe, alors pourquoi sans priver.

Montignac dit que c'est tout à fait possible et sa devise est « Je mange donc je maigris ». Sa méthode est une variante du régime dissocié, il est interdit les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, riz, pâtes, pain blanc, sucre etc…). Les autres aliments composés de glucose sont autorisés 2 à 3 fois par semaine et consommés seuls.

Selon Montignac, la prise de poids serait due à la consommation de sucres rapides. Il suffit selon lui de supprimer les mauvais sucres, augmenter les gras et les protéines et surtout de ne pas mélanger dans le même repas glucides et lipides.

C'est une variante du régime dissocié, ou encore de l'excellent régime Dukan. Les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, céréales raffinées…) sont

interdits. Les autres aliments glucidiques sont permis, 2 à 3 fois par semaine, et consommés seuls. Le mélange protéines et lipides est autorisé.

La perte de poids serait de 5 kilos par mois.

Une journée type :
– Petit déjeuner : 1 fruit 20 min avant le repas, des céréales complètes, du pain complet, du fromage blanc à 0%, du café décaféiné ou du thé léger.
– Déjeuner : des crudités, de la viande ou du poisson, des légumes (verts, céleri, chou, champignons…), de la salade et du fromage, de l'eau non gazeuse.
– Dîner : de la soupe de légumes avec une noix de beurre, de la viande du poisson ou des œufs. Un yaourt nature ou du fromage.

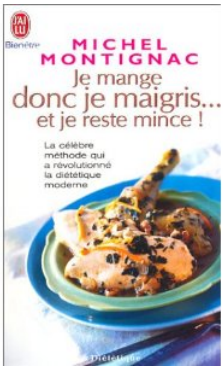
Les principes de ce régime me laissent pantois. Supprimer les sucres alors que celui-ci nous fournit de l'énergie. Un régime avec l'accent mis sur les aliments gras ? Quels sont les effets à long terme d'une alimentation riche en protéines et matières grasses ? Je ne sais quoi en penser. Je pense que la perte de poids peut être effective mais en cas d'arrêt que se passe t-il ? Si vous avez vécu ce régime n'hésitez pas à me contacter.

Régime Montignac :le mail m'appelle !!

Recettes régime Dukan

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F01946953-2b87-472e-bcb9-00bf6efcaf03&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Régime Montignac :le mail m’appelle !!!



Régime : Montignac me contacte

Je passais un dimanche en famille avec mon adorable femme et mes 3 enfants après une semaine bien agitée. Après quelques merguez et un plat de frites l’heure de la sieste pointait mais là !!!! Problème je reçois un mail du régime Montignac. Etait-il temps de culpabiliser ? Il faut croire qu’il m’en faut plus. Je suis actuellement en surpoids et avec les semaines qui passent je ne prive pas même si j’avoue que j’essaie de faire attention un peu quand même.

Là à priori la machine des régimes ne connaît pas les week-ends. Tout est bon pour recruter. Le terme n’est pas forcément

adapté car je suppose que le régime Montignac œuvre pour nos santés .Il me font penser un peu à tous ces opérateurs téléphoniques qui vous appellent le soir vers 20 heures alors que vous venez juste d'arriver chez vous que vous avez vos enfants qui vous sollicitent et que vous n'avez que ça à faire à répondre à des offres farfelues .

Allez tant pis je vais répondre à ce mail et je vous tiens au courant de la suite des évènements . Ce que je fais d'habitude je me renseigne sur le régime proposé, là je me lance j'y vais à l'aveugle ou presque .Ca y est j'ai commencé le test : les questions habituelles (taille, poids, âge). J'arrive aux questions subsidiaires .Tout un tas de questions viennent d e m'être posées. Ce qui en ressort et là ou j'ai un doute c'est plusieurs questions sur les compléments alimentaires ; J'ai répondu que je ne voulais pas en entendre parler. Ils sont en train de faire mon bilan personnel qu'ils enverront par mail. Vais-je être sélectionné ? Quel stress ? Ca y est mes résultats sont prêts, je vais allez les voir. Et là bien sûr le marketing commence. Il me demande tout mon pedigree (adresse etc. …) .Quel bonheur .Ils me prenne pour une truffe. Et voilà la réponse que j'obtiens :

« Bravo JEAN PHILIPPE, je vais vous aider à perdre ces 10 kilos pour que vous soyez en forme et en parfaite santé.

Je vous garantis d'atteindre cet objectif avant le 28 novembre.

Vous pèserez à cette date 75 kilos et si nous n'y arrivons pas, nous vous remboursons l'intégralité de votre programme.

JEAN PHILIPPE, vous avez décidé de maigrir et **la méthode Montignac** va vous permettre d'atteindre votre objectif

tranquillement, sans restriction de quantités et sans oublier la notion de plaisir.

Vous serez surpris des premiers résultats : un niveau

d’énergie au beau fixe, des pantalons moins serrés et une confiance en soi retrouvée !

Les résultats de ma méthode sont visibles et durables. **J’ai fait mincir plus de 26 millions de personnes dans le monde** depuis 20 ans. Et maintenant, c’est à votre tour d’en profiter !

Avec ma méthode, JEAN PHILIPPE, vous allez non seulement perdre du poids mais en plus être en meilleure santé. Vous allez adopter une alimentation variée et parfaitement équilibrée, **sans restrictions de quantités**. »

Intéressant non ? C’est beau les promesses. Mais le prix ? Que feriez-vous à ma place ? Si vous estimez que je dois tester faites le moi savoir ? Pour l’instant j’attends vos suggestions.

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F54b736a5-b912-4edb-b64f-a10e780e6cba&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>