



## La méthode MONTIGNAC

### Vos repères :



### Le principe du régime :

Cette méthode propose de perdre jusqu'à 5 kilos par mois, de maigrir tout en continuant à manger au restaurant...

**Premier principe :** il est interdit de consommer en même temps des graisses et du sucre ou des protéines animales et des féculents. Par exemple, les viennoiseries, riches en sucres et grasses sont à proscrire, de même que le couple « fromage et dessert » à la fin d'un repas. Fini également le célèbre purée-jambon...

**Deuxième principe :** les glucides sont à consommer avec modération. Par exemple, le pain est autorisé s'il est complet. Mais les aliments à index glycémique élevé, tels que pommes de terre, carottes et betteraves sont à bannir.

#### **Aliments à index glycémique élevé (à éviter) :**

Bières, frites, galettes de riz soufflé, pop-corn, purée, riz, miel, carottes cuites, pain très blanc, fèves, tapioca, pain d'épice...

#### **Aliments à index glycémique bas (à favoriser) :**

Salades, tomates, aubergine, poivrons, champignons, oignons, courgettes, épinards, graines de soja, abricots, cerises, pamplemousse, prunes, pois cassés, haricots, pâtes intégrales...

### Les livres :

#### **Présentation de l'éditeur :**



Depuis la publication en 1987 de la première édition de « Je mange donc je maigris », Michel Montignac s'est imposé en France comme à l'étranger comme l'un des grands artisans de la révolution diététique de ces dernières décennies. Il a été notamment le premier à préconiser l'utilisation des index glycémiques dans la perte de poids, ce qui en fait un véritable pionnier en la matière. Il a dénoncé sans complaisance l'inefficacité des régimes hypocaloriques qui crée à terme une résistance à l'amaigrissement, ce qui se traduit par une reprise de poids systématique. Il a montré que ce n'était pas la quantité de l'aliment qui induisait la prise de poids, mais plutôt le qualitatif, c'est-à-dire sa nature, son contenu nutritionnel. Les études scientifiques récentes lui donnent raison. A la lumière de l'expérience qu'il a accumulée grâce aux médecins prescripteurs dans plus de quarante pays où ses livres sont publiés, mais grâce aussi aux dizaines de milliers de

témoignages de personnes qui ont suivi ses recommandations, Michel Montignac propose une version actualisée de sa célèbre méthode. Cette nouvelle édition, qui est à la fois plus simple et plus complète, apporte notamment de nouveaux conseils, plus précis et plus faciles à mettre en œuvre, pour réussir la phase de stabilisation pondérale.

### Présentation de l'éditeur :



Depuis près de vingt ans, la méthode Montignac est devenue incontournable dans le paysage nutritionnel de plus de quarante pays où elle a du succès. Elle a prouvé qu'elle était une alternative particulièrement performante à une diététique hypocalorique et inefficace ; de nombreuses études scientifiques en ont confirmé les fondements. Dans ses nouveaux développements, la méthode Montignac s'inscrit désormais dans une approche préventive et dans une optique de santé globale. Michel Montignac va, dans ce livre, encore plus loin dans l'application de ses conseils nutritionnels en s'adressant aux femmes. Car leurs particularités physiologiques font que les principes de sa méthode doivent être adaptés en conséquence et en fonction des différentes étapes de leur vie de femme : adolescence, maternité, ménopause et troisième âge. Ce livre s'adresse donc à toutes celles qui ont cru que l'amaigrissement était plus difficile pour elles que pour les hommes, alors qu'il est simplement différent. Au-delà des mesures spécifiques à prendre pour retrouver définitivement un poids normal, la lectrice découvrira dans cet ouvrage une mine de conseils qui l'aideront, à travers ses choix alimentaires à rester jeune, belle et en bonne santé.