



Le regime ANTI RETENTION D'EAU

Vos repères :



Le principe du régime :

Le régime anti-rétention d'eau se divise en trois parties :

Phase 1 : durée 2 mois.

Il y a 4 grands principes :

- éviter les aliments « ennemis » même à petite dose, comme le café, les sucreries, le sel et les aliments salés, les graisses saturées, la farine blanche ou raffinée, l'alcool, les additifs alimentaires chimiques...
- consommer les aliments « amis » aussi souvent que possible : pain de seigle, céréales sans sucre, sans blé, complètes et bio, légumes cuits à la vapeur, blancs de poulet fermier, filets de poissons sauvages, fruits frais et secs, huile d'olives, herbes aromatiques, épices...
- varier son alimentation afin de l'équilibrer au mieux,
- manger à sa faim sans se préoccuper des calories ni des quantités.

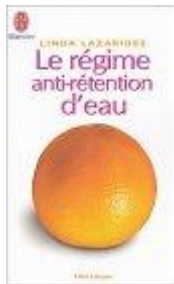
Phase 2 : durée 4 semaines.

C'est une phase de test des intolérances alimentaires. Rajouter aux menus de la phase 1, pendant 5 jours :

- Semaine 1 : le blé. Rajouter des produits à base de blé tous les jours pendant 5 jours, puis recommencer le menu de la phase 1 pendant 2 jours.
- Semaine 2 : les produits laitiers.
- Semaine 3 : les œufs.
- Semaine 4 : la levure.

Phase 3 : durée indéfinie.

- éviter les aliments non tolérés
- 90% de l'alimentation se compose de : légumes, céréales complètes, dérivés de soja, poissons gras, volailles bio ou fermières, noix, fruits, jus...
- 10% de l'alimentation choisie librement, sauf lait, yaourt, fromage et beurre.



Présentation de l'éditeur :

Votre poids varie d'un jour à l'autre ? Vous vous sentez « gonflée » sans raison apparente ? Vous vous réveillez parfois avec les paupières enflées ? Vous avez du mal à mincir ? Vous faites sans doute de la rétention d'eau ! Plutôt que de vous affamer, mangez intelligemment ! Fondé sur de solides connaissances scientifiques, cet ouvrage vous aidera à choisir les aliments qui purifieront votre corps : il s'agit de réactiver vos systèmes sanguin et lymphatique, de nettoyer votre foie et d'éliminer ! Grâce à des questionnaires précis, vous adopterez un régime alimentaire adapté à vos besoins. Et vous serez surpris du résultat !

Biographie de l'auteur :

Linda Lazarides : nutritionniste renommée, elle est l'auteur de nombreux best-sellers en Grande-Bretagne.