



Le régime **ATKINS**

Vos repères :



Le principe du régime :

Toutes les formes de sucres (glucides) sont quasiment supprimées : sucres rapides tels que bonbons, friandises, et tous aliments à saveur sucrée, et sucres lents tels que féculents (pâtes, riz, pommes de terre), légumineuses (lentilles, petits pois), fruits et lait ...

En revanche, vous pouvez manger à volonté toutes sortes de poissons, volailles, viandes rouges, crustacées et œufs. Les aliments comme la charcuterie, la mayonnaise ou les fromages sont admis, puisque exempts de sucres.

Ce régime permet de maigrir rapidement, et sans sensation de faim. Mais aucune phase de stabilisation n'est proposée.

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Les clés de la réussite : 200 suggestions de menus pour toutes les occasions ; 125 recettes savoureuses et originales, adaptées à chaque moment de la journée et de la vie en société... en respectant la nécessité de limiter les glucides ; des témoignages regorgeant de conseils et accompagnés de photographies, prises avant et après le régime Atkins ; des questionnaires et des tests d'auto-évaluation spécialement étudiés pour vous aider à faire le point et à prendre les bonnes décisions. Que vous soyez déjà un adepte de la méthode Atkins et désiriez conserver votre ligne retrouvée, ou que vous ayez décidé de prendre votre destin en main dans le but de perdre vos kilos superflus et de retrouver forme et vitalité, ce livre est fait pour vous. Grâce à un programme sur mesure, simple et peu contraignant, vous saurez déjouer les pièges d'une alimentation souvent trop riche et mal adaptée à vos besoins. Fourmillant d'astuces et de conseils, Atkins pour la vie vous aidera à retrouver votre poids idéal et à adopter de nouvelles règles pour un futur en pleine forme.