



Le régime **CHRONO-NUTRITION**

Vos repères :



Le principe du régime :

Petit déjeuner : pain + beurre + 100g de fromage

Déjeuner : 250 à 280g de viande maigre + légumes ou féculents

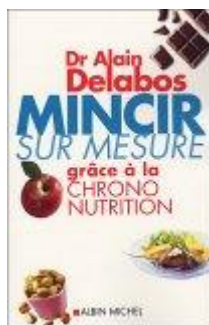
Goûter : chocolat + fruits frais ou secs

Soir (repas facultatif) : poisson + légumes

Sous réserve d'être consommés au bon moment, tous les aliments sont autorisés. Il est interdit de manger entre les repas ainsi composé, et il faut suivre à la lettre les heures de consommation. Ce régime a un apport calorique journalier de 1400 kcal, et permet de maigrir assez rapidement, notamment pour les hommes, un peu moins vite pour les femmes.

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Elaborée en 1986 par le Dr Alain Delabos et testée médicalement par l'équipe des scientifiques de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition), cette méthode révolutionnaire permet de mincir là où il faut et sans se priver. Elle vous propose de déterminer votre propre morphotype, afin de comprendre pourquoi vos kilos superflus sont localisés sur telle ou telle partie du corps et de corriger d'éventuelles erreurs. Fondée sur le principe de la chrono-nutrition, cette méthode vous permet de consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques... mais au bon moment. Car tout aliment est bénéfique s'il est consommé en fonction de l'horloge biologique du corps. Ses principes essentiels peuvent alors parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, pris à un autre moment, s'oriente vers une voie de stockage. Nouveau : grâce à cette méthode, vous pourrez également maîtriser l'hypercholestérolémie et les diabètes de surcharge. Retrouvez naturellement une silhouette harmonieuse. Réintégrez dans votre quotidien fromage, pain, steak-frites, chocolat, amandes, noisettes... Recevez vos amis sans les mettre au régime. Privilégiez les goûters sucrés. Un livre unique, une méthode simple et efficace, plus de 50 recettes et idées-menus pour vos sorties et votre vie quotidienne.