



## Le régime DISSOCIE

### 🌸 Vos repères :



### Le principe du régime :

Lancée dans les années 30, cette théorie du régime dissocié atteindra son apogée dans les années 90. L'idée est de séparer les différentes catégories alimentaires, afin de mieux digérer et donc maigrir facilement, et sans sensation de faim.

Le fait de se consacrer à un seul type d'aliment, même à volonté, lasse rapidement : l'appétit étant moins grand, on mange moins et donc, on perd du poids. Il est possible de maigrir jusqu'à 8 kilos en un mois.

#### Régime quotidien

Chaque repas est consacré exclusivement à une catégorie d'aliments : uniquement des produits laitiers, ou seulement des légumes, ou encore uniquement des fruits, ou seulement de la viande.

*Exemple : le matin des fruits à volonté, le midi du poisson, le soir des légumes verts frais.*

#### Régime hebdomadaire

Dans ce cas, c'est une journée entière qui est consacrée à un seul type d'aliments. Si vous choisissez de manger du poisson le mardi, il faudra en manger au petit déjeuner, au déjeuner, et au dîner.

*Exemple : le lundi de la viande rouge ou blanche rôtie, le mardi des légumes verts frais, le mercredi du riz nature, le jeudi du poisson grillé, le vendredi des fruits frais, le samedi des produits laitiers (fromage maigre, yaourt, lait écrémé...) et le dimanche des œufs.*

### 📖 Les livres :

