



Le régime FRICKER

Vos repères :



Le principe du régime :

Le régime se compose de vrais repas, avec de vrais aliments. Il peut s'étaler sur 3 à 8 semaines maximum, et permet de perdre 1 à 1,5 kg, voire jusqu'à 2,5 kg pour les hommes. Le régime permet de manger de tout, sauf les sucres lents (mais si vous ne pouvez vous en passer, 2 à 3 tranches de pain complet sont autorisées au petit déjeuner).

Petit déjeuner : 200g de fromage blanc à 0% + 1 yaourt à 0% + un fruit non pressé

Déjeuner ou dîner :

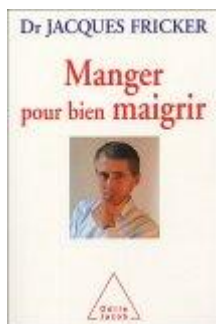
1 entrée (crudités ou potage sans matière grasse)

1 plat principal (200g de poisson ou 150g de viande ou 4 œufs + 200g minimum de légumes)

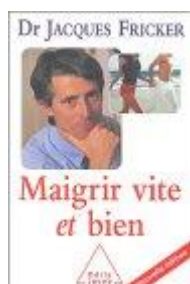
1 dessert (laitage ou fruit)

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Il faut manger pour bien maigrir. Maigrir de façon saine et durable et, lorsqu'on le souhaite, de façon rapide. A partir des connaissances scientifiques les plus récentes, je vous propose une méthode efficace pour perdre du poids et une manière de manger naturelle et bénéfique pour toute la famille. Vous découvrirez comment : privilégier tous les aliments bons pour votre ligne et pour votre santé ; continuer à manger en famille sans avoir à vous isoler pour perdre vos kilos ; Vous stabiliser une fois les kilos perdus ; vivre les plaisirs de la vie (grignotage, repas entre amis ou au restaurant...) sans mettre en péril votre projet minceur ; prendre en compte votre bien-être de façon globale ; bien faire ses courses.



" Vous voulez maigrir vite, mais vous souhaitez être en très bonne santé, et ne pas reprendre les kilos perdus. Pour réussir, je vous propose une méthode simple, efficace et adaptée à la vie de tous les jours pour perdre rapidement du poids. Elle consiste à :

- *Vivre normalement.*
- *Manger de vrais aliments.*
- *Partager de vrais repas avec vos proches.*
- *Conserver vos habitudes de tous les jours.*
- *Découvrir de nouvelles recettes, adaptées à notre époque.*
- *Apprendre à stabiliser votre poids, une fois votre objectif atteint.*
- *Savoir bien faire vos courses. " J. F.*

Biographie de l'auteur :

Après des années de recherche à l'INSERM, Jacques Fricker est nutritionniste à l'hôpital Bichat et expert auprès de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). Ses ouvrages sur la nutrition et la minceur rencontrent un très grand succès auprès du public.