



Le regime **HOLLYWOOD**

Vos repères :



Le principe du régime :

L'idée est de réduire l'apport calorique global, et de ne consommer que des fruits, mais à volonté pendant 10 jours. Les fruits à privilégier sont les fruits exotiques : ananas, pastèque, papaye mais aussi pamplemousse ... Les autres aliments peuvent être réintroduits à partir de la deuxième semaine, mais selon des règles très strictes : quantités limitées (une à deux fois par semaine), horaires à respecter...

Ce régime est également appelé le régime Beverly Hills.