



Le régime MIAMI

Vos repères :



Le principe du régime :

Phase 1 : une période stricte en traitement d'attaque

Durant cette phase d'attaque, vous pouvez espérer maigrir de 4 à 6 kilos.

La presque totalité des sucres (y compris les féculents) et graisses sont interdits pendant cette période de votre régime. Le Dr Agatston explique que ce changement dans vos habitudes alimentaires modifie votre métabolisme, et supprime la sensation de faim.

Phase 2 : pour atteindre votre poids désiré

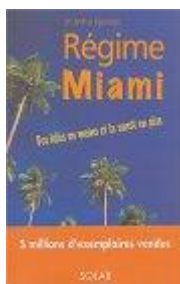
Après ces deux semaines parfois difficiles moralement, vous pourrez réintroduire progressivement les aliments qui étaient interdits dans la phase 1 du régime Miami, tout en continuant à maigrir. Il faut alors choisir les aliments qui vous ont le plus manqué : pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre, fruits, chocolat... Bien évidemment, cette consommation doit se faire en quantité limitée. Pendant cette phase 2 du régime, vous pouvez espérer perdre de 500g à 1 kilo par semaine. Elle durera donc autant de semaines que vous le désirez pour atteindre votre poids idéal.

Phase 3 : la phase de stabilisation

Cette dernière phase du régime Miami va durer le reste de votre vie : il s'agit de prendre de nouvelles habitudes de vie alimentaires, de manger plus sainement durablement, et d'avoir une vraie rigueur de nutrition. Il s'agit plus d'une hygiène de vie que d'un régime.

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



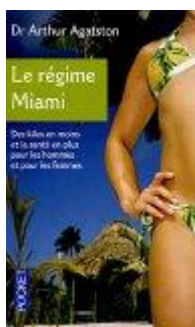
C'est pour aider ses patients, pour lesquels il était vital de perdre du poids, que le docteur Arthur Agatston, cardiologue, a créé ce régime hors du commun. En effet, constatant que les cures " classiques " d'amaigrissement échouaient presque toujours, il a décidé de mettre au point une méthode, le régime Miami, tant pour faire maigrir ses malades que pour rétablir leurs paramètres sanguins. Simple, peu contraignant, facile à suivre, le régime Miami ne vous laisse pas sur votre faim. Il vous permet de manger toutes sortes d'aliments, des portions normales de viande, de volaille ou de poisson, des œufs et des légumes, voire quelques sucreries ; vous pourrez même grignoter entre les repas. Particulièrement équilibré, le régime Miami n'est dépourvu ni de glucides ni de lipides. Il vous apprendra tout simplement à distinguer les bons glucides et les

bons lipides des mauvais, bref à choisir les bons aliments. En changeant de cette manière vos habitudes alimentaires, non seulement vous maigrirez, mais vous améliorerez aussi considérablement vos taux de cholestérol et de triglycérides. Le régime Miami n'est pas un livre de régime parmi d'autres, mais un véritable manuel de vie saine, qui vous convaincra de l'importance de l'alimentation dans la prévention de la prise de poids et des maladies qui y sont liées. Des millions de lecteurs l'ont déjà adopté : faisant du livre du docteur Arthur Agatston un des plus grands succès de librairie de ces dernières années.

Biographie de l'auteur :

Arthur Agatston est cardiologue, membre des Sociétés Américaines d'Echo-cardiologie et de Cardiologie, et fait partie des membres fondateurs de la Société d'Imagerie d'Arthérosclérose. Il vit à Miami Beach avec sa femme Sari et leurs deux enfants.

Présentation de l'éditeur :



Simple, peu contraignant, particulièrement équilibré, le régime Miami vous apprend à choisir vos aliments, à distinguer les bons glucides et les bons lipides, à changer vos habitudes alimentaires... sans rester sur votre faim. Pour non seulement maigrir mais aussi améliorer votre forme au quotidien.

Cet ouvrage n'est pas un livre de régime parmi d'autres, mais un véritable manuel de vie saine. Parce que le contrôle de l'alimentation est déterminant dans la prévention de la prise de poids et des maladies qui lui sont liées. Constatant que les cures "classiques" d'amaigrissement échouaient presque toujours, le docteur Arthur Agatston a décidé, pour venir en aide à ses patients, de mettre au point sa propre méthode : le régime Miami. C'est cette méthode révolutionnaire que cet ouvrage vous propose aujourd'hui.