



Le régime MICRO

🌸 Vos repères :



Le principe du régime :

Dans une semaine de 7 jours, vous consacrez seulement trois jours à maigrir, et les 4 jours restants à stabiliser votre poids. Ce régime se poursuit à raison d'une semaine par kilo à perdre. Ainsi, on peut espérer maigrir de 4 kilos en un mois.

3 jours de régime pour maigrir

Le régime de ces trois jours est construit un peu comme la diète hyperprotéinée, à base de sachets préparés industriellement. Un exemple de menu :

Matin : thé ou café + 1 préparation Micro-régime + 1 tranche de pain ou deux biscottes

10h : thé ou café + un yaourt si besoin

Midi : 1 préparation Micro-régime + légumes* à volonté cuits (sans graisse) ou crus + 1 yaourt

17h : thé ou café ou 1 préparation Micro-régime si besoin

Soir : idem le midi

*Légumes interdits : pommes de terre, petits pois, betteraves rouges.

4 jours de régime de stabilisation

Il suffit de reprendre votre alimentation habituelle pendant ces 4 jours, en limitant les aliments les plus riches (sucres et graisses). Il est conseillé de ne pas supprimer ces aliments importants pour le plaisir gustatif, mais d'en réduire les portions.

📖 Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Si nous avons tant de mal à suivre des régimes, c'est parce qu'ils sont souvent synonymes de frustrations et de contraintes. Conçu avec le souci de maintenir la qualité de vie, le microrégime mis au point par Jean-Marc Giroux et une équipe de nutritionnistes est une méthode simple et efficace pour des résultats rapides et durables. Le principe : 3 jours de perte de poids et 4 jours de stabilisation à répartir dans une même semaine, selon votre mode de vie. Pendant les 3 jours, le cerveau n'a pas le temps d'enregistrer qu'il est en mode régime et du même coup le corps ne stocke pas pendant la stabilisation puisqu'il n'en a pas reçu l'ordre. Un mot d'ordre : pas d'aliments interdits pendant les 4 jours de stabilisation, seulement une réduction des portions. En prime, de nouvelles (et bonnes) habitudes alimentaires !

1 kg à perdre = 1 semaine de micro-régime ;

3 kg à perdre = 3 semaines de micro-régime ;

10 kg à perdre = 10 semaines de micro-régime...

Biographie de l'auteur :

Jean-Marc Giroux est nutritionniste, docteur en pharmacie et expert en toxicologie et pharmacologie. Il aborde toutes les adaptations possibles pour vous permettre d'élaborer votre propre micro-régime, au plus près de votre personnalité.