



## Le regime **SULITZER**

### Vos repères :



### Le principe du régime :

Prendre ou reprendre une activité sportive  
On peut s'accorder un écart en bonne conscience  
User et abuser de l'eau, on doit boire suffisamment  
Rire

Médecin, définir avec lui le poids à perdre  
Apprendre à dépister le stress "affamant"  
Il faut varier son alimentation  
Garder obligatoirement 3 vrais repas par jour  
Riche et copieux le petit déjeuner  
Il vous faut des fibres  
Rechercher le calcium dans produits laitiers

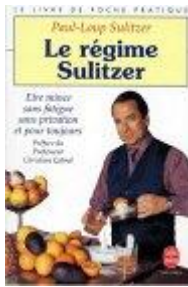
Et ne négliger aucun groupe d'aliments  
Nécessaire : du poisson frais trois fois par semaine

Bonnes huiles et graisses : ne pas éliminer  
On se souvient de l'utilité des protéines  
Nécessaire : la vitamine C dans les crudités  
Nécessaire : faire les cuissons sans matières grasses  
Et conserver céréales, légumes secs, pâtes, riz, etc.

Surtout assaisonnez avec corps gras insaturés  
A éviter : les aliments trop caloriques  
Ne pas trop consommer les boissons alcoolisées  
Tous les fruits, laitages, pain sont autorisés  
Entre les repas, éviter les grignotages

#### **Une journée type :**

Petit déjeuner : thé ou café + laitage à 0% + 1 tranche de pain complet + 1 noix de beurre  
Déjeuner et dîner :  
100 à 150g de légumes crus ou cuits en entrée  
100 à 125g de viande, de poisson ou d'œufs + 100 à 150g de légumes verts  
1 laitage 0% ou 25g de fromage  
1 fruit ou 1 compote  
et ¼ de baguette par jour.



### Présentation de l'éditeur :

Au terme d'une enquête gigantesque, Paul-Loup se bâtit une doctrine qu'il explique avec force détails, exposant ses principes, n'hésitant pas à donner ses astuces, ses trucs, car il sait combien c'est difficile, comme il le dit, « de perdre ses formes pour retrouver sa forme ».

Paul-Loup comprend aussi que chacun est différent devant les kilos en trop et il personnalise ses conseils : pour l'homme pressé, pour la femme, pour l'enfant, ou durant la grossesse.

Il explique comment se tirer des dîners d'affaires, des invitations qu'on accepte ou qu'on est obligé de lancer.

Enfin, l'ouvrage se termine par un véritable glossaire de tous les éléments nutritifs, allant jusqu'aux vitamines et oligoéléments. Rien n'y manque.

Ce livre, somme considérable d'informations, est davantage encore : c'est l'exemple d'un combat lucide, intelligent et persévérant contre ce mal insidieux qui nous guette tous et peut nous faire tant de mal.

Merci à Paul-Loup de cette belle leçon humaine, tout à la fois de courage et d'humilité !

*Christian Chabrol, professeur de chirurgie cardio-vasculaire à l'université Pierre et Marie Curie.*

### Biographie de l'auteur :

De son propre « martyr de l'obèse », qu'il décrit avec un humour décapant, à la joie physique retrouvée, Paul-Loup Sulitzer, romancier à succès et homme d'affaires avisé, nous apprend à gérer notre « entreprise corps ».