

## Le régime "forking" testé et approuvé

Écrit par Marie Chatelain | 18 MAI 2010 | Imprimer | E-mail



L'été est à son apogée à Dubaï et vous souffrez de ces quelques kilos superflus qui s'acharnent à vous faire la taille épaisse et les cuisses jouflues. Vous rêvez de parader telle une sirène sur les bords de la piscine ou sur votre plage préférée ; vous avez décidé de faire un régime... Mais vous hésitez entre les mille et une méthodes existantes. Régime dissocié ou hyperprotéiné, substituts de repas... Les méthodes pour maigrir sont légions.

Vous en avez assez de compter les calories, vous êtes à la recherche d'une méthode simple, facile et ludique ? Je vous ai dégotté une méthode minceur qui vous permettra d'adopter le bon coup de fourchette ! Avec le régime « Forking » (de fork en anglais), ce souhait devient réalité. Explications : Ce régime « pas comme les autres » est proposé par Ivan Gavriloff, polytechnicien. Il n'est plus question de peser vos aliments ou d'exclure lipides, protéines ou encore glucides. Le « Forking » est basé sur un mode d'alimentation qui, comme pour la chrono-nutrition, remet les pendules de nos estomacs à la bonne heure !

### Petit rappel : La Chrono-nutrition



« La Chrono-nutrition® est l'art d'adapter ce que l'on mange à son horloge biologique personnelle et à son propre physio-type. Complétant et dépassant le vieil adage populaire : « Mangez le matin comme un roi, le midi comme un prince, le soir comme un manant », la Chrono-nutrition® est la manière la plus efficace de mincir sans se priver. »

Il est donc important de se souvenir que nos organes ont une activité qui varie régulièrement dans la journée. De même, les métabolismes qui régissent l'alimentation et l'absorption des nutriments sont également conditionnés par cette " chronobiologie ". Concrètement, cela signifie que manger un plat de pâtes ou une mousse au chocolat n'a pas le même impact sur le corps s'il est midi ou 22 heures. C'est lorsque l'on s'attaque aux rythmes des prises alimentaires que l'on parle de chrono-nutrition. Comme le dit le Dr Yann Rougier, dans le magazine « DOCTISSIMO », " manger juste ", c'est-à-dire manger de façon digeste et équilibrée, est possible en adoptant quelques réflexes simples : " on peut manger gras, protéiné et normalement sucré le matin (petit déjeuner de roi) ; on peut manger lourd, protéiné et copieux le midi (déjeuner de prince) ; on doit manger léger (non gras), protéiné léger (poisson, volailles) et riche en sucres le soir (dîner de manant). Enfin il est toujours possible, en fonction de son activité physique et de ses exigences énergétiques, d'intercaler deux petites collations légèrement protéinées et sucrées comme par exemple un mélange de fromage blanc et compote à 11h00 et à 17h00".\*

**Bien commencer la journée en optant pour un petit déjeuner copieux qui mettra l'accent sur l'absorption de graisses, de protéines et de sucres.**

Le petit déjeuner est LE repas incontournable, car c'est lui qui apporte le carburant nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme tout au long de la journée. N'hésitez donc plus à vous offrir un petit déjeuner de roi. Terminé de négliger ce premier repas parce que l'on n'a pas le temps ou l'appétit (dit-on !!). Il vous faudra certes un peu de volonté au départ pour vous lever 20 minutes plus tôt, mais très vite vous ressentirez les bienfaits de cet apport calorique du matin... fini les coups de barre de 10H00... vous aurez une pêche d'enfer jusqu'à 13H00. Pour avoir testé ce régime, je peux vous assurer qu'il a des effets surprenants sur le bien-être tout au long de la journée.

Quelques règles élémentaires à suivre pendant votre régime « forking » :



La collation de 17H00 est formidable pour réduire le potentiel appétit du dîner

- Chocolat noir, fruit, yaourt nature... C'est la pause sucrée de la journée.

On oublie tous les aliments que l'on mange avec les doigts

- les biscuits apéritif, chips, olives, noix, amandes ou encore frites...
- les sandwiches, hamburgers, pizzas, quiches, saucisses ou poulet frit...
- les fromages
- les biscuits, sucreries et autres chocolats...
- les viennoiseries

On ne mange rien que l'on étale avec un couteau

- les fromages et pâtes à tartiner
- la mayonnaise, la margarine, le ketchup...

On laisse de côté tout ce qui s'avale à la petite cuillère

- les glaces et autres entremets...
- les sauces

Le régime terminé, sucreries et autres chips vous tendent les bras, et aujourd'hui vous êtes libre d'y succomber. Mais il va falloir résister !!

Les conseils du Dr Jean-Michel Cohen :

Le Docteur Jean-Michel Cohen est un médecin nutritionniste réputé intervenant régulièrement dans les médias. Il s'occupe des problèmes concernant l'alimentation et des relations entre le corps humain et l'usage des aliments. Si vous souhaitez en savoir davantage sur les régimes proposés par le docteur Cohen, suivez ce lien <http://www.zero-complexe.com/regime-dr-cohen.php>

*" Il faut garder les nouvelles habitudes alimentaires et d'hygiène de vie acquises, rester vigilante dans ses choix alimentaires, ne pas sauter de repas, ne pas reprendre le grignotage et pratiquer une activité physique régulière aidant à la stabilisation du poids. Je recommande de tenir un carnet alimentaire où seront inscrits les repas pris. Cet outil permettra de contrôler ses prises alimentaires afin d'être en mesure de corriger ses erreurs."*

Vous voilà décider à perdre ces quelques kilos qui vous ternissent l'existence ?



Le régime « Forking » est une méthode simple et originale pour suivre un régime. Terminé les substituts insipides. « Out » les méthodes draconiennes qui vous privent de la convivialité d'un agréable repas partagé en famille ou entre amis. « Exit » le surmenage neuronale induit par tous ces calculs de calories et pesage d'aliments... votre bonheur est peut être dans « la fourchette » ?

Mais attention, si l'ensemble des régimes ayant pour principe de limiter les calories, produit les effets escomptés (perte de poids), certains ne sont pas sans risque. Il est essentiel de ne pas perdre de vue que nous ne réagissons pas tous de la même façon et que nous ne sommes pas tous

égaux devant la prise ou perte de poids... il est donc conseillé de bien penser sa nouvelle façon de manger pour que votre régime soit vécu dans la joie et la bonne humeur et non dans la frustration et le mal être. Aussi, en fonction du nombre de kilos que vous avez à perdre, de votre âge et de votre état de santé, n'hésitez pas à vous faire aider par un nutritionniste.

Aussi, comme pour tout régime, aussi simple et ludique soit-il, il vous faudra faire preuve de volonté et de patience tout en incorporant dans votre vie quotidienne un peu d'exercice, adjuvant incontournable de n'importe quel régime. La pratique d'un sport accélérera votre perte de poids et redonnera à votre corps du tonus et par là même une apparence plus esthétique. Voyant votre silhouette se muscler, vous serez encouragée à maintenir vos efforts de régime alimentaire. C'est ce que l'on appelle communément un cercle vertueux ! Alors, n'hésitez plus et rentrez dans la danse !! Et si votre volonté vient à flancher, répétez vous comme un mantra ce fameux proverbe de Jean-Pierre FLORIAN extrait de « Le cheval et le poulain » : « *Quiconque jouit trop est bientôt dégoûté ; il faut au bonheur du régime* » !!!