

Les 4 régimes

Le régime **Ultime New York**

Comme

HEIDI KLUM

Ce régime hyperprotéiné a été inventé par le coach David Kirsch. Il promet de vous faire perdre jusqu'à sept kilos et un pourcentage élevé de masse grasseuse les deux premières semaines.

● 1: Pendant les deux premières semaines, il ne faut pas manger de pain, de laitages, de fruits, de gâteaux, ni boire du café et de l'alcool. On peut manger du blanc de poulet, des noix, des champignons, des blancs d'œufs, du saumon, des légumes et des céréales complètes. Les calories quotidiennes autorisées sont de 800 à 1000 calories.

Le +
Efficace : perte de poids très rapide.

Le -
Très restrictif, diabolise certains aliments. Régime à très basses calories.

● 2: La deuxième et la troisième semaine, on procède comme les deux premières, mais on peut rajouter une fois par jour des haricots, des patates douces, des fruits rouges ou des pommes. Calories : 900 à 1000.

● 3: Ensuite, on arrive à la phase à long terme. On peut rajouter les aliments interdits, mais toujours avec modération.

Infos: *The Ultimate New York Diet*, de David Kirsch. Éditions McGraw-Hill

● Le conseil à suivre

Si les deux premières semaines vous paraissent trop restrictives, permettez-vous une pomme ou une orange le matin.

Le régime **Forking**

Comme

JESSICA SIMPSON

Cette méthode a été imaginée par Ivan Gavriloff. Le principe : ne s'alimenter le soir qu'avec des aliments consommables avec une fourchette ("fork", en anglais). La solution pour éviter les grignotages.

● 1: Le Forking remplace les horaires de repas en réintroduisant l'appétit au petit-déjeuner (puisque le dîner est léger, la sensation de faim augmente le matin du lendemain). Le déjeuner sera léger et un goûter sera toléré pour réduire l'appétit le soir.

Le +
Limite les quantités de nourriture avalée et corrige les écarts de la journée.

Le -
Peu paraître contraignant, voire saugrenu.

consommation alimentaire, car la fourchette ne permet pas de prendre de grandes bouchées. Les portions seront réduites et l'organisme s'ha à moins consommer le soir.

● 2: Ce régime fait maigrir en éliminant les graisses et les sucres rapides au dîner et en réduisant la consommation alimentaire, car la fourchette ne permet pas de prendre de grandes bouchées. Les portions seront réduites et l'organisme s'ha à moins consommer le soir.

● 3: Avec la fourchette, on s'autorise au dîner les légumes, les pâtes, le riz, la semoule, la purée et le poisson. Hors de portée de la fourchette : ce qui se grignote à la main (les chips !).

Infos: *Dîne avec une fourchette (mieux qu'un régime minceur, la méthode forking)*, d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff. Éditions Albin Michel.

● Le conseil à suivre

Adepte du grignotage ? La solution : remplacer les cacahuètes par des tomates cerise et du surimi.



Jessica ou l'exemple parfait : ce qu'il faut manger à la ou il faut