



minceur

3 semaines pour perdre 4 kilos

Inédit Femme actuelle LE RÉGIME EN TOUTE LIBERTÉ

cette semaine

Enfin mince et je ne regrossis plus

Vous avez déjà bien fondu sans faim, sans fatigue ni frustration. Ce n'est pas le moment de fléchir. Cette semaine, suite et fin de votre régime exclusif avec nos conseils pour garder une jolie silhouette et une pêche d'enfer. PAR CAROLINE HENRY

MES RENDEZ-VOUS RÉGIME

Semaine 1

JE PERDS 2 KILOS ILLICO

Grâce à une sélection d'aliments variés et rassasiants et des repas libres que je compose moi-même.

Semaine 2

JE FONDS ET

JE GARDE MON PEP'S

Avec un choix d'aliments plus large et un programme d'activité physique pour booster ma minceur.

Semaine 3

JE NE REGROSSIS PLUS

En continuant à faire, dans la durée et sans me priver, les meilleurs choix pour moi.

Depuis deux semaines que vous fondez grâce au régime exclusif *Femme actuelle*, vous savez que manger gourmand et de tout... n'empêche pas de mincir. Bien au contraire. Notre programme, mis au point par Angélique Houlbert*, diététicienne-nutritionniste, repose sur l'acquisition de nouvelles habitudes alimentaires. On ne se focalise pas sur les calories mais sur l'index glycémique des aliments (voir numéros précédents ou sur femmeactuelle.fr) qui mesure la vitesse d'assimilation des glucides (féculents, céréales, produits sucrés, fruits).

De nouveaux réflexes diet

Plus cet indice est élevé, plus l'appétit augmente et plus on stocke. Au contraire, plus il est bas, plus on est rassasiée. L'énergie apportée est donc mieux utilisée. Pas question de s'affamer : on mange de tout, mais on sélectionne le meilleur des aliments dans chaque catégorie (protéines/légumes et fruits/féculents et céréales). Et on les associe à chaque repas dans les bonnes proportions : 3 parts de fruits et de légumes pour 2 parts d'aliments protidiés et 1 part d'aliments glucidiques. Vous avez carte blanche pour composer chaque jour vos repas et votre collation. Pour vous aider, nous vous proposons des menus types, des recettes et, bien sûr, la liste – de plus en plus fournie au fil

des semaines – de tous les aliments que vous pouvez déguster. C'est cette « bonne pratique diététique » que vous devrez désormais conserver pour maintenir votre poids.

Gérer ses fringales

Vous craignez de ne pas tenir, vous redoutez les coups de mou et les envies irrésistibles d'un aliment réconfortant ? Rassurez-vous, nous avons pensé à tout et, cette semaine, vous découvrirez dans notre dossier toutes les stratégies (pensée positive, respiration...) à mettre en œuvre pour résister aux pulsions pour le sucré, booster votre motivation et garder le cap en toutes circonstances.

* Auteure de « Le nouveau régime IG » et « 100 aliments IG bas à volonté », Thierry Souccar Editions.

sur femmeactuelle.fr

Si vous avez manqué les deux premiers rendez-vous de notre Régime en toute liberté, si vous voulez retrouver le programme en détail, les conseils et les recettes, rendez-vous sur notre site
► Rubrique Minceur