

## Maigrir sans trop d'efforts avant l'été... Et sans reprendre ! - 1/2

**Voilà l'été ! Et ses petites tenues légères, impitoyables, qui ne cachent rien de tous nos kilos en trop... Pas de panique ! Je vous propose un programme alimentaire de 15 jours plutôt simple à suivre et aux résultats plus que satisfaisants !**

Ce que je vais vous proposer de suivre est un régime court et très satisfaisant niveau résultats ! Je l'ai eu par la mère d'une amie qui travaille dans une clinique : sa perte de poids a été de 5 kilos en 15 jours. Je l'ai à mon tour suivi : -6kg en 15 jours ! Je l'ai donné à la mère de mon copain, qui a elle aussi perdu 5 kilos... Ce régime a un tel succès que mon médecin de famille, après l'avoir essayé lui-même, le donne à des patients !

Ce régime consiste en fait en une réaction chimique particulière; certains aliments doivent être pris aux moments donnés. Il était au départ prescrit aux personnes en surpoids avant une opération, afin de perdre de la masse grasseuse mais pas musculaire. Voici donc ce merveilleux programme.

**ATTENTION : Avant de commencer ce régime, parlez-en à votre médecin.**

Jour 1

Le jour le plus difficile selon moi. Il est destiné à faire une rupture.

Matin= café noir à volonté

Midi= 2œufs durs, épinards sans sel à volonté

Soir= 1 grand steak grillé, céleri et salade verte à volonté

Jour 2

Matin= 1 petit pain au lait et café à volonté

Midi= 1 grand steak, salade verte et fruits à volonté

Soir= jambon cuit à volonté

Jour 3

Matin= 1 petit pain au lait + café

Midi= 2 œuf durs, salade verte et tomates à volonté

Soir= jambon cuit à volonté

Jour 4

Matin= 1 pain au lait + café

Midi= 1 œuf dur, carottes crues ou cuites à volonté, 1 morceau de gruyère

Soir= fruits à volonté, 1 yaourt nature entier

Jour 5

Matin= café noir + carottes rapées au citron (attention, incontournable pour la réaction chimique, même si ce n'est pas très agréable)

## Maigrir sans trop d'efforts avant l'été... Et sans reprendre ! - 2/2

Midi= poisson au court bouillon + tomates à volonté

Soir= 1 steak normal + salade verte à volonté

Jour 6

Matin= 1 petit pain au lait + café

Midi= poulet grillé volonté

Soir= 2 oeufs durs + carottes crues à volonté

Jour 7

Matin= Thé ou tisane au citron

Midi= 1 steak normal et fruits à volonté

Soir= Manger ce dont on a envie RAISONNABLEMENT (pas d'alcool)

Jour 8

Recommencer au Jour 1 et ainsi de suite jusqu'à 15 jours.

Les recommandations

- Thés, tisanes et cafés sont consommables à volonté (sans sucre)
- Le sucre de synthèse est autorisé dans le café
- Salade : le moins de graisse possible, on peut ajouter toutes sortes d'herbes
- Le sel est à bannir au maximum
- Il est important de manger à sa faim, consommez à volonté les produits indiqués, mangez à heures fixes et ne sautez aucun repas !
- Enfin, **LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST INTERDITE**, elle fausserait la réaction chimique.

Chez certaines personnes, la perte de poids a avoisiné les 9 kilos (même si je n'en connais pas personnellement qui aient atteint cette perte).

A l'issue du régime, il n'y a pas de reprise de poids à moins que l'on ne se gave.

Il est inutile de poursuivre le régime au-delà de 15 jours, en effet, la réaction chimique ne se produit que dans cette période.

Je vais sûrement être huée par les *anti-régimes*. Je sais que le meilleur moyen de perdre du poids est de faire du sport, mais souvent, perdre du poids permet d'être motivé (e) pour commencer à faire du sport et à suivre un programme alimentaire amaigrissant sur le long terme.

Voilà, si vous avez le temps de faire ce régime, écrivez moi pour me raconter comment vous avez vécu la situation et me dire combien de kilos vous avez perdu !