

Compléments alimentaires, Brûleur de graisse,
Pack minceur, Açaï berry, Diet World

[ACCUEIL](#)

[MAIGRIR](#)

[MÉTHODE DUKAN](#)

[REGIME](#)

[POIDS IDÉAL](#)

[DIETETIQUE](#)

[CALCUL IMC](#)

[BOUTIQUE](#)

[FORUM](#)



Régimes pour maigrir

Minceur

Une vingtaine de régimes passés au crible. Pour en savoir plus sur les régimes (**Dukan, hypocalorique, protidique**, etc). Cette rubrique va vous faire gagner du temps car une grande partie des régimes minceur y sont référencés. Si vous connaissez un régime qui ne figure pas parmi ceux qui sont dans le tableau merci de poster un message à la fin afin d'enrichir la base de connaissance.

REGIME

Principe

Avis

Forum

Régime Dukan



Le régime Dukan se décompose en 4 parties bien distinctes. C'est l'un des régimes les plus connus vu le nombre d'ouvrages vendus. La 1^{ère} partie est certainement la plus dure du régime car c'est la plus restrictive. En contrepartie la phase d'attaque est encourageante car les résultats sont vite au rendez-vous.

Dans ce régime, "rien n'est interdit, tout est limité". L'alimentation est variée et équilibrée, mais les corps gras sont limités. Les aliments sont répartis en trois groupes selon leur contenu en lipides : le groupe vert des fruits et légumes, consommés chaque jour à volonté, le groupe orange des viandes, poissons, laitages, fromages, pains, céréales, féculents et légumes secs consommés chaque jour à raison de 10 portions quotidiennes bien déterminées. Le groupe rouge des aliments plaisir (chocolat, pâtisseries, charcuteries, vin), dont la consommation modérée se gère sur une semaine.

Régime hypocalorique excluant les aliments sucrés, les féculents, les laitages et les graisses. Pain, céréales et fruits sont limités. Trois repas par jour à base d'aliments riches en protéines et en légumes. Les oeufs sont privilégiés (jusqu'à 6 par jour), ainsi que la viande et le poisson. Thé et café sont encouragés.

Régime hyperprotidique et hyperlipidique qui exclut céréales, féculents, fruits, aliments sucrés, laitages à l'exception des fromages. En revanche, la consommation de viande, poisson, oeufs, graisses animales et végétales, légumes est sans limite.

Il est peu frustrant car on peut manger de tout. Pour ceux qui veulent cuisiner vous trouverez des recettes gourmandes mais qui sont quand même allégées en sucre et en matière grasse. Ce régime donne de très bons résultats à condition de suivre les 4 phases à la lettre.

Ce régime *weight watcher* entraîne une perte de poids supérieure au autre régime d'après une étude financée par *weight watcher*. Il évolue très régulièrement. Le plus de ce régime est l'effet de groupe qui permet de garder une motivation constante. Le plus gros problème c'est qu'il est assez cher. Afin on constate une perte de poids d'environ 1 kilo par semaine.

Carence en diverses vitamines et en calcium. A éviter chez les femmes enceintes. Déconseillé chez les cardiaques et les personnes âgées.

Carencé en plusieurs nutriments. Déconseillé à tous.

Très carencé, déconseillé à tous.

Forum régime hypercalorique

Forum Régime Weight Watchers

Forum Régime Mayo

Forum Régime atkins

Forum régime

Comment Maigrir ?

- Utiliser le régime du docteur Dukan
- Maigrir avec le sport
- Adapter son alimentation
- Utiliser les packs minceurs
- Faire une diète protéinée
- Stopper les graisses

[Voter](#)
[Résultats](#)

Maigrir vite et bien avec le [guide des régimes](#).

Venez rejoindre la [communauté sur le forum](#) pour poser vos questions sur les différentes [méthodes pour maigrir](#).

calculez votre [poids idéal](#) avec l'aide de la [formule IMC](#). Les [conseils minceur](#) vous aiderons également à [perdre du poids](#).



Newletters

toute l'actualité pour maigrir

Régime Weight Watchers



Régime Mayo



Régime Atkins



Régime Hollywood



