

SOMMAIRE

I. Le poids de l'alimentation

Un moteur à combustion	10
De l'énergie renouvelable.....	10
Les calories au compteur	11
L'ennemi des régimes : la faim	12
L'alimentation saine, mode d'emploi	13
L'équilibre des forces	13
Les protéines : des briques dans le ventre	14
Les glucides : du bois pour le feu	15
Les graisses : aller à l'essentiel	17
Les vitamines : le plein de vitalité	19
Les sels minéraux : le sel de la terre.....	19
L'eau : elle coule de source	19
Les fibres : des déchets utiles	22
Le cholestérol : trop de Belges en ont.....	23
La pyramide alimentaire	24
Le poids idéal ?	
Non, le poids souhaitable	26
L'indice de masse corporelle.....	26
Le rapport taille/hanches	26
L'obésité défie la santé	27
Une maladie multifactorielle	27
Les dangers de l'obésité.....	29

2. Un bon kilo de régimes !

Science et régime : le flou total	32
Tous les régimes se valent	32
Connaître les régimes.....	33
De l'eau ou de la graisse?	33
Les régimes au banc d'essai	34
Le régime Atkins et les régimes "low carb"	34
Le régime Mayo: des œufs à gogo	35
Le régime Scarsdale.....	35
Les régimes dissociés (Shelton, Hay ou Antoine)	36
Le régime Hollywood : le régime "jet set"	36
Les cures de fruits.....	36
Les monodiètes	37
Le régime basses calories.....	37
La méthode Montignac	37
Le crudivorisme : la guerre du cru	38
L'instinctothérapie	38
Le régime Susan Powter : l'anti-Atkins.....	39
Le régime en fonction du groupe sanguin.....	39
Les diètes protéinées : le régime en sachet.....	39
Le régime des calories négatives.....	40
Le jeûne : le plus radical.....	40
Weight Watchers : le régime en groupe.....	40
Le régime végétarien	41
Les "mange-graisses" et autres préparations miraculeuses	41
Les substituts de repas.....	43

SOMMAIRE

Les produits light : éviter les pièges.....	43
Les médicaments :	
l'orlistat et la sibutramine, avant le rimonabant ..	45
La chirurgie.....	46
La liposuccion	47

3. Maigrir : lentement, mais sûrement

Que mangez-vous?	50
-------------------------------	-----------

Le régime hypocalorique équilibré :

mode d'emploi	51
----------------------------	-----------

Un exemple de journée type.....	52
Au travail, au régime.....	53
Quatre pièges à éviter	57

L'exercice physique : vous aussi,

vous pouvez y arriver!	60
-------------------------------------	-----------

Augmenter le métabolisme	60
Quels exercices?	61
Bouger plus au quotidien.....	62
Bouger plus chaque semaine.....	63
S'entraîner chez soi.....	66
Gros et sportif ?	77

Le coup de pouce : capital!	77
--	-----------

Le médecin et le diététicien.....	78
Le psychothérapeute.....	79

Tenir le bon bout.....	79
L'assiette buissonnière.....	80
Les écarts de régime.....	80
Le régime stagne.....	81
En fin de parcours : plus dure sera la chute?	82
Les rechutes : ne pas baisser les bras.....	82

4. Cuisiner les “bons” petits plats

Des recettes infallibles	86
Petits-déjeuners et en-cas légers et gourmands	87
Dîners copieux	94
Desserts malins	104
Repas du soir	108
Cuisiner moins gras :	
un véritable jeu d'enfant	114
Les féculents	114
Les légumes	114
Les œufs	115
Les viandes	115
Les poissons	116
À retenir	116
Ce que vous ne devez pas faire	116
Ce que vous devez faire	116
Tableau de composition des aliments.....	118