

REGIME MIRACLE ?

Nutrition

LE RÉGIME MIRACLE N'EXISTE PAS

► Une étude américaine publiée dans le *New England Journal of Medicine* est formelle : il n'existe pas de régime miracle. Pendant deux ans, des chercheurs américains ont suivi au quotidien 800 volontaires en surpoids soumis à quatre grands types de régimes amaigrissants. Résultat : aucune de ces diètes n'est sortie du lot. Leur efficacité s'est révélée pratiquement identique, avec des résultats très modestes : 6 kg perdus en moyenne au bout de six mois, et seulement 3 kg au bout de deux ans ! Conclusion : les facteurs comportementaux (régularité d'une prise alimentaire modérée et équilibrée...) sont bien plus importants que les privations ou les calculs savants de répartition entre protéides, glucides et lipides !

Source : Groupama Santé
Active, Mai 2009

Je rajouterais qu'une prise alimentaire équilibrée et variée est une base, mais qu'il est plus qu'utile d'y rajouter une activité physique régulière et un bien être mental.

Il s'agit de personnellement doser ses équilibres alimentaire, physique et mental. Ces 3 équilibres sont en interactions et la défaillance de l'un a des répercussions sur votre équilibre organique.

Veillez donc à pratiquer une activité physique, surveiller votre alimentation et chasser surmenage et stress loin de vous !

Source : Ferland Guillaume