

Maigrir sans régime - 1/1

Plus on fait de régimes, plus on grossit. Certains avancent même l'idée que l'épidémie d'obésité actuellement constatée dans les pays développés ne serait que la conséquence de la généralisation des conduites de régime.

Pour aller contre les effets pervers de la multiplication des régimes, Jean-philippe Zermati propose au lecteur une méthode qui le réconcilie avec la nourriture, avec son corps et ses émotions. En montrant qu'il existe aujourd'hui d'autres façons de maigrir, il remet en cause un certain nombre de croyances du type : "je ne dois pas sauter un repas", "manger avant d'aller se coucher fait grossir", "les féculents ne font pas grossir" ou encore "pour maigrir, il faut boire de l'eau", "à l'apéritif, mieux vaut prendre un jus de tomate plutôt qu'un alcool", "un carré de chocolat fait plus grossir qu'un yaourt à 0%", etc... Il arrive à montrer, de manière quasiment mathématique, que si l'on va jusqu'au bout de certaines idées reçues, on en arrive à croire que 50 calories de chocolat feront plus grossir que 1 000 calories de ratatouille ! Et qu'à force, la mise à l'index de certains aliments conduit à des aberrations alimentaires qui génèrent un état permanent de restriction cognitive et des frustrations.

Il explique au fil des chapitres comment il faut d'abord "Mieux se connaître pour mieux changer", puis "Comprendre l'équilibre pondéral et le comportement alimentaire", avant de "Retrouver ses sensations alimentaires" et, pourquoi pas, "Manger des aliments interdits" sans toujours éprouver "La peur de grossir".

Son ouvrage se lit comme un roman dont on a envie de connaître la fin, pour savoir... Si ce que dit le titre est vraiment vrai !

"Maigrir sans régime"
du Docteur Jean-Philippe Zermati
Prix éditeur : EUR 22, 00 / 144, 31 FF