

**B  
e  
a  
u  
t  
é**



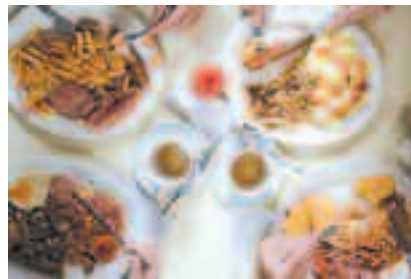
Photos : DR

## Nouvelles idées qui vont changer nos régimes

**Pour perdre ses kilos sans les reprendre, il faut savoir se faire plaisir.**



est diabolisé. Pourtant, il faut savoir qu'un yaourt contient plus de calories que le morceau de chocolat. Certaines personnes se gavent d'aliments "autorisés" et constatent qu'elles n'arrivent pas à maigrir. Alors on peut bien grossir en ne



Les régimes restrictifs sont tous synonymes de privations et de frustrations. De plus, on consomme des aliments dont on n'a pas envie et qui ne nous plaisent pas. Il n'est donc pas étonnant que l'on ne tienne pas le coup très longtemps.

On arrête son régime et on regrossit.

La meilleure stratégie : manger moins mais manger de tout. Mais comment faire ? Il faut y prendre du plaisir. Mais pas n'importe lequel !

La véritable



gourmandise passe par les sensations. Il faut d'abord reconnaître la faim, les grignoteuses ayant perdu cette perception. Pour la retrouver et sentir ce petit creux au niveau de l'estomac, il suffit de sauter un repas.

Autre sensation à identifier : la satiété, qui ne doit pas être confondue avec l'impression de ventre plein. Le gourmand arrête de manger quand il n'a plus faim, car il n'éprouve plus de plaisir biologique. Lorsqu'on est à l'écoute de son corps, on arrive petit à petit à s'en convaincre et à retrouver le vrai plaisir de manger...

### Un yaourt fait plus grossir qu'un carré de chocolat

Dans notre inconscient, le yaourt est un aliment minceur alors que le carré de chocolat

mangeant que des substituts de repas, qui sont les produits de régime par excellence.

### Pour maigrir, il faut réduire la quantité des aliments.

Plus les aliments sont riches et denses, moins il faut en manger, mais il faut alors prendre plus de temps pour les savourer.

### Boire de l'eau ne fait pas perdre de poids

Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau que l'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.

## Frittat à la menthe



Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 15 min,  
8 œufs, 2 brins de menthe, 5 brins de persil, 1 oignon, 3 cuil. à soupe de chapelure, 3 cuil. à soupe de fromage râpé, 1 cuil. à soupe de crème fraîche, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et hachez l'oignon. Rincez et ciselez les herbes. Faites revenir l'oignon sur feu doux avec

1 cuil. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Battez tous les œufs en omelette avec la crème fraîche. Incorporez la chapelure et les herbes, salez et poivrez. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, chauffez. Versez les œufs et laissez cuire 5 à 6 min en soulevant le bord de l'omelette pour laisser couler l'œuf. Retournez l'omelette sur un plat, glissez-la à nouveau dans la poêle et faites dorer la deuxième face 4 min. Découpez en cubes et servez tiède ou froid.