

Quand les nutritionnistes veulent mincir...

CES EXPERTS DE L'ALIMENTATION ONT PARFOIS BESOIN DE PERDRE DU POIDS! DÉCOUVREZ LEURS ASTUCES POUR ÉLIMINER LES KILOS SUPERFLUS.

« Le soir, je ne dine qu'avec une fourchette »

D^r JEAN-MICHEL BORYS

« Dès que la balance m'annonce une prise de poids, je me mets à l'eau : plus d'alcool, de sodas (sauf light) ni de jus de fruits. Le résultat est déjà assez spectaculaire. A midi, je mange normalement : une entrée de crudités, suivie d'un plat de viande ou de poisson avec un peu de féculents, puis d'un laitage ; et le soir, je dine très légèrement. Pour ça, j'ai une astuce : j'utilise uniquement une fourchette. Avec, je pique des légumes à volonté. Je ne prends pas de viande, de poisson ou de laitage, pas de féculents non plus. Je termine le repas par un fruit. En parallèle, j'augmente mon activité physique : au lieu de 45 minutes de jogging une ou deux fois par semaine, en période de régime, je cours durant une heure trente à deux heures. Ce programme, suivi pendant trois ou quatre jours, m'aide à perdre jusqu'à 2 kilos. »



« Je fais quatre tout petits repas par jour »

D^r JEAN-MICHEL COHEN

« S'il y a bien une chose que je déteste, c'est prendre du poids. Alors quand, à cause d'invitations répétées ou d'extras à la maison, j'ai grossi, je me mets au régime tout de suite. Le matin, je bois beaucoup de café et je mange une grande tartine de pain légèrement beurrée, c'est tout ; à midi, je me contente d'un grand pot de fromage blanc à 0 % de matières grasses (MG) et d'un fruit ; l'après-midi, j'avale une ou deux biscottes et un café ; le soir, je m'autorise une grande assiette de soupe avec des morceaux (ça cale mieux), une portion de viande maigre ou de poisson, une pomme de terre au four et des dés d'ananas. Si je n'ai que 2 ou 3 kilos à perdre, je fais ce régime pendant trois jours, si j'ai 4 ou 5 kilos à éliminer, je le continue pendant une bonne semaine. En plus, je fais de la musculation en salle, environ 40 minutes tous les deux jours : c'est important, les muscles, car ce sont eux qui aident à brûler les graisses. »

« Je vide mes placards »

D^r CATHERINE SERFATY-LACROSNIERE

« J'ai un péché mignon, je grignote du chocolat. Dès que cela me fait grossir, je retire toutes les sucreries des placards, et je remplis mon frigo de tomates cerises, de concombre et de carottes en bâtonnets, de surimi... C'est moins dangereux pour la ligne et ça cale un peu avant le repas. J'adopte aussi un menu léger pendant une semaine : au petit déjeuner, je bois du thé vert et je mange un pancake minceur de Kot ; au déjeuner, je prends du poulet, de la dinde ou des œufs durs avec des légumes à volonté mais sans féculents, suivis d'un yaourt nature sucré au sirop d'agave et d'un fruit ; au dîner, je mange une assiette de soupe, 350 g de poisson blanc et un laitage. J'utilise beaucoup d'épices et d'aromates à la place de la matière grasse. Ainsi, je perds environ 800 g par semaine. »



« Après le dîner, je marche une heure »

D^r PASCALE MODAI

« Plus le temps passe, plus je prends du poids facilement. Dès que j'ai 2 kilos de trop et qu'ils mettent du temps à fondre, je prends le taureau par les cornes ! Pendant deux ou trois jours, j'adopte mon "menu minceur" : au petit déjeuner, je prends un thé sans sucre et une tartine de pain grillé sur laquelle j'étale du fromage allégé à 0 ou à 3 % de MG ; au déjeuner et au dîner, je mange du poisson vapeur, une assiette de soupe de légumes maison et du fromage blanc à 0 % de MG dans lequel j'ajoute une cuillère à café de confiture. Le tout à volonté. C'est très riche en fibres, pauvre en calories et très nourrissant. En deux jours, j'ai perdu mes 2 kilos. En parallèle, je m'active davantage : le soir, après le dîner, je marche une bonne heure. »

Ingrid Haberfeld

LA SOUPE MINCEUR DU D^r MODAI

Le lendemain d'un repas copieux, voici la recette favorite de ce médecin pour éliminer vite et bien les kilos tout juste pris :

« Pour une assiette, épluchez 3 boîtes courgettes que vous ferez cuire à la vapeur. Mixez-les et mélangez-les à 500 ml d'eau. Ajoutez beaucoup de coriandre, c'est prêt. »

Ce plat est très pauvre en calories et riche en fibres qui aident à éliminer.

Sur femina.fr, les stars nous livrent leurs astuces minceur.