

Le régime Hollywood

Cette méthode consiste à ne manger que des fruits et légumes (exceptés les bananes et autres fruits jugés trop sucrés) et cela à volonté.

Les avantages

La perte de poids est rapide. c'est un régime facile à suivre.

Les inconvénients:

Le régime Hollywood reste dangereux si vous le suivez régulièrement parce qu'il provoque des carences en protéines et lipides. Il doit se faire impérativement sur une courte durée.