

## Le régime Crétois ou Méditerranéen

Il s'agit plus d'un régime-santé que d'un régime amaigrissant. A base d'huile d'olive, de légumes, de céréales, de végétaux et de poissons au détriment des graisses animales, le régime crétois réapprend à manger équilibré pour se sentir bien dans son corps et vivre plus longtemps.

Les avantages

Perte de poids, meilleure vitalité.

Les inconvénients

Aucun si ce n'est qu'il faut perdre les mauvaises habitudes alimentaires !