

Le régime Fibres

C'est le régime chouchou des Américains. Rapide et facile, le régime fibres permet de maigrir plus vite et vous coupe la faim. On augmente fortement la consommation des aliments riches en fibres : légumes, fruits, céréales complètes, pain complet, légumes secs. Le reste de l'alimentation doit représenter un apport faible en calories (réduction des sucres et des graisses). On prend en plus un complément appelé "fibres+", que l'on confectionne soi-même à partir de son, de céréales et de fruits secs.

Les avantages

Perte de poids rapide dans la mesure où une certaine proportion des calories de chaque repas n'est pas assimilée. Ce régime est plutôt facile à suivre grâce à l'effet "coupe-faim" des fibres.

Les inconvénients

Cette consommation surdosée de fibres peut parfois causer des problèmes de digestion. Il ne peut donc pas être suivi par des personnes ayant des problèmes intestinaux.

Ce régime reste malgré tout un régime hypocalorique avec toutes les restrictions que cela implique.