

Le régime Mayo

D'un type hypocalorique vous devez consommer entre 800 et 1000 calories par jour. C'est un régime très restrictifs puisque il interdit les graisses, les sucres, les féculents, les légumes secs et les laitages. Sa durée est de 14 jours. On peut consommer des fruits mais en petite quantité et l'on doit consommer 6 oeufs par jours car ils sont riches en protéines et pauvres en calories.

Les avantages

Perte de poids rapide : 5 à 7 kilogrammes pour 14 jours de régime (si vous le respectez à la lettre). Régime économique et facile à suivre .Les oeufs ont un effet bourratif.

Les inconvénients

Reprise des kilos après l'arrêt du régime. Carences en protéines, vitamines et minéraux. Fatigue. Régime monotone.