

Les substituts de repas

Les substituts de repas ont envahi les rayons des supermarchés. Basés sur le principe d'un régime hypocalorique, ils permettent de contrôler précisément les apports en énergie et de perdre du poids. Ils sont pratique car ils permettent de préparer rapidement un repas ou une collation, sans ou avec très peu de préparation. Cependant et malgré les variétés proposées un peu partout, la lassitude et ses conséquences sur la santé sont dangereuses. L'efficacité ne pourra être durable qu'associée à une éducation nutritionnelle. On ne peut utiliser cette méthode que sur du court terme ou à titre occasionnelle si on ne veut pas craindre pour sa santé.