

Les régimes dissociés

Le principe est de ne pas associer certains aliments ensemble, notamment les glucides et des lipides. Pour maigrir, il suffit donc de ne pas manger certains aliments au même moment. Pour la méthode Antoine on consacre chaque jour à une famille d'aliments (par ex : le lundi : viandes, le mardi : légumes, le mercredi : laitages...). Les portions ne sont pas rationnées. En général, la consommation exclusive d'un seul produit sature vite l'appétit. Naturellement, on n'a pas faim, bien qu'on mange moins.

Les avantages

Une perte de poids sans trop d'efforts est garantie dès les premières semaines. Certains régimes dissociés sont efficaces à court terme et peu risqués sur le plan nutritionnel (mais pas tous !)

Les inconvénient

On constate souvent une reprise de poids au retour à l'alimentation normale.. De plus, il est difficile de maintenir longtemps ces types de régime car ils sont peu compatibles avec une vie sociale normale.