

## Le régime Okinawa

En consommant moins de calories et plus de nutriments, on réduit la production de radicaux libres de façon considérable. C'est ce qui permet de limiter la dégénérescence des organes et de ralentir le vieillissement.

Le régime Okinawa est aussi appelé « régime de longue vie » en raison de la longévité exceptionnelle des habitants d'Okinawa, « l'île des centenaires ».

Les avantages

Peu de carence pour ce type de régime car basé sur la consommation de fruits, légumes, soja et poissons. Les apports en vitamines, minéraux, protéines et acides gras essentiels sont ainsi garantis.

Peu de frustration et de sensation de faim car ce régime offre la possibilité de manger une grande variété d'aliments.

Les inconvénient

Il faut apprécier les aliments d'origine végétale (produits céréaliers, tofu, fruits et légumes). Ce n'est pas évident pour ceux qui préfèrent la viande rouge !