

Le régime Scarsdale

Le régime Scarsdale a été conçu par un célèbre cardiologue américain dans les années 50. La méthode consiste à limiter l'apport en glucides. Il s'agit d'un régime de type hypocalorique. Ce programme alimentaire amaigrissant se compose en plusieurs phases de 2 semaines chacune (2 semaines de régime puis 2 semaines de stabilisation, et ainsi de suite jusqu'à l'atteinte de vos objectifs en perte de poids).

Les avantages:

Résultats rapides et spectaculaires.

Les inconvénients:

Ce régime doit être de courte durée pour ne pas voir apparaître des carences alimentaires. Une fatigue est souvent ressentie pendant le régime dû principalement au manque de calories par rapport aux besoins journaliers normaux. Enfin une reprise de poids est souvent constatée à la reprise d'une alimentation normale.