





## RECOMMANDATIONS de REGIME ALIMENTAIRE

Si vous avez l'intention de débiter ou poursuivre un régime alimentaire avec pour objectif une perte de poids, il est important de suivre les conseils suivants :

### Règles générales :

- Boire beaucoup, environ 1,5 l par jour (eau, thé, tisanes ou café léger)
- Manger à horaires fixes, calmement, et ne pas sauter de repas.
- Eviter les grignotages entre les repas, quels qu'ils soient. Ils déclenchent la digestion et fatiguent l'organisme en plus de l'apport de calories.
- Pratiquer des activités physiques régulières tels que marche, jogging, natation...

### PHASE 1 : Perte de poids

- 2 repas Alimentation Intelligente par jour jusqu'à obtention du poids désiré.
- Le 3e repas du jour devra être léger et équilibré (poisson ou viande maigre (blanche), légumes frais, fruits, laitages).
- Dans tous les cas, éviter les sucres rapides et les sodas.
- Tout objectif de perte de poids supérieur à 10kg nécessite un suivi médical.

### PHASE 2 : Perte légère progressive et stabilisation

- 1 repas Alimentation Intelligente par jour au déjeuner ou au dîner, tout en évitant les excès alimentaires et les sucres rapides. Continuer ce programme environ 1 mois.
- Le 2e repas devra être léger et équilibré et le petit déjeuner le plus complet possible (céréales ou pain, laitage, 1 boisson (thé, tisane, café) et 1 fruit ou 1 jus de fruit).

### PHASE 3 : Accompagnement

- 1 repas Alimentation Intelligente 1 jour sur 2, et 2 jours de suite en cas d'excès ponctuel comme pendant les périodes de fête. Conserver un petit déjeuner complet.
- Les autres jours, suivre simplement les recommandations générales et éviter les boissons sucrées et autres sucres rapides.