



Sommaire

Avant-propos 5

➤ INTRODUCTION

Sus à la graisse ! 7

L'Europe menacée par l'obésité 8

Quand maigrir rime avec plaisir 10

Régime Low Carb : petit mode d'emploi 12

Appétit redoublé 14

Super-Size 16

Cherchez l'ennemi 17

Génération XXL 19

Échappons au piège glucidique ! 20

Régime (Low Carb) oui, mais lequel ? 20

L'insuline entretient les dépôts de graisse .. 21

Le cercle vicieux de l'hypoglycémie 23

L'insulinorésistance et vous 24

Test : les glucides sont-ils plus forts

que votre volonté ? 26

Bilan : que disent les chiffres ? 27

IG, CG, quèsaco ? 28

Quel avantage y a-t-il à vivre en surveillant

l'indice glycémique des aliments 31

Réduire ? Oui, à l'essentiel ! 32

Aliments industriels et respect de soi 33

Le moyen le plus simple pour maigrir 35

Toutes les calories se valent-elles ? 38

Deux odes à la cuillère à pot 42

Perte des poids : les trois grandes règles 45

Ne comptez pas les calories, brûlez-les ! 46

Donnez à votre organisme

ce dont il a besoin ! 49

Récapitulatif des besoins de l'organisme 52

Conjurer le démon de la nourriture 53

Entretien : « Diaboliser toutes les graisses

sans distinction a été une erreur,

ne recommençons pas avec les glucides » .. 55



➤ PRATIQUE

Être mince et le rester 59

Succès garanti

avec les six formules minceur 60

La formule Low Carb 100 60

La parade des glucides 62

La formule protéines 67

La formule lipides 71

La formule hydratation 74

La formule micronutriments 76

La formule sport 78

Guide malin – 36 conseils... 86

... pour la mise en route 86

... pour la pratique d'un sport 88

... pour l'état d'esprit 89

... pour la conduite diététique 90

Journal de régime 95

Recettes Low Carb
selon le principe modulaire 96

Idées petit-déjeuner 96

Plats légers 104

Plats de résistance 111

Petits encas 121

➤ ANNEXES

Index 124

Index des recettes 125

Bibliographie 126

Liens utiles 126

Le plus important en quelques mots 128