



beauté NUTRITION

4 cures minceur express au banc d'essai

On sait toutes qu'il vaut mieux s'alléger en douceur. Mais pour décoller vite et se motiver, certaines préfèrent un régime rapide... Une stratégie à consommer avec modération. Par Arian Goldet



Programme Efficience d'Insudiet

Le principe 1 000 calories par jour à absorber au cours de quatre repas pendant deux semaines. Soit une portion de protéines toutes les quatre heures pour éviter toute sensation de faim.

Comment? On reçoit un petit guide pratique avec les menus, les astuces culinaires, les conseils et surtout la liste des courses à faire. Le tout accompagné

d'un pack de produits protéinés (5 plats, 8 desserts et 30 collations).

Le budget 116 € la quinzaine, avec possibilité de joindre l'équipe conseil toute la semaine et le samedi. Rens. : www.insudiet.fr, 08 10 81 98 08 (prix d'un appel local) ou 02 40 83 99 99.

Notre avis Simple et surtout proche d'une alimentation « normale », ce qui facilite la stabilisation. On peut espérer perdre 2 à 3 kg.

Certains programmes offrent un suivi médical ou même psychologique.

► Cure Express Protéifine d'Ysonut

Le principe Un programme vraiment hyperprotéiné pendant deux semaines accompagné de consultations médicales en cabinet pour être sûre de perdre entre 2 à 4 kg.

Comment? Un régime qui ne supporte pas d'écart. Cinq jours de protéines (en sachets et barres) avec un peu de légumes. On réintroduit les protéines animales naturelles les dix jours suivants.

Le budget 132,50 € le pack découverte de deux semaines. Compléments nutritionnels en supplément selon l'ordonnance du praticien. Rens. : 08 25 82 54 55 (0,15 €/min).

Notre avis Ça marche si on s'y tient vraiment. On n'a pas très faim. Les préparations en poudre ne sont pas franchement attrayantes, les biscuits protéinés sont excellents. Obligation de continuer avec une phase de stabilisation pour ne pas reprendre. A retenir, certaines protéines sont renforcées en neuromédiateurs (substances naturelles) antifrangales.

Jenny Craig by Nestlé Nutrition

Le principe Renouer avec une alimentation saine et structurée, riche en céréales, fruits et légumes, mais aussi avec une vie plus active et une motivation constante. Une méthode très connue aux Etats-Unis depuis plus de 30 ans.

Comment? On reçoit chaque semaine sa Box avec tous les repas en barquette et toutes les collations. En complément, un livre très détaillé pour mieux comprendre la mangeuse que l'on est.

Le budget 84 € environ par semaine (conseillé pour un mois). Rens. : 08 11 55 50 00 (prix d'un appel local).

Notre avis Prise en charge très complète (y compris psychologique) pour celles qui ont tout essayé sans jamais réussir à se stabiliser. Soutien personnalisé avec une consultante attitrée. Les recettes traditionnelles françaises ne sont pas très goûteuses. On perd peu mais sûrement : 10 % de son poids par semaine, surtout en volume, soit une taille en 4 semaines.

Programme Starter de Kitchendiet

Le principe De très bons plats préparés et des collations pour ne ressentir aucune frustration.

Comment? Envoyé par la poste, le programme sur mesure de la semaine : soit 900 Cal par jour avec 2 plats pré-

parés (au choix selon ses goûts), une collation petit-déj, un yaourt, deux carrés de chocolat et une barre au goûter.

Le budget A partir de 123,20 € par semaine. Rens. : www.kitchendiet.fr, 08 11 62 25 13 (prix d'un appel local).

Notre avis Les plats, délicieux, sont prêts en quelques secondes, passés au micro-ondes. A conseiller aux gourmandes. Un vrai plaisir qui a un prix. A suivre 2 semaines minimum pour perdre 2 à 3 kg. Rendez-vous hebdomadaire téléphonique avec une diététicienne.

À SAVOIR

La célèbre méthode WeightWatchers propose une phase démarrage express pendant 4 semaines (programme ProPoints). A suivre sur le Net, dans les centres ou chez soi par téléphone. La marque de produits KOT installe ses espaces conseils en pharmacie avec un suivi par une diététicienne dans l'officine.

