



## Le régime hypocalorique

### Principe

Ce régime alimentaire privilégie la consommation d'aliments basses calories, en quantité limitée et contrôlée, de façon à apporter à l'organisme moins de calories que celles nécessaires aux besoins du corps.

Ce besoin en calories est différent entre les hommes et les femmes, et est fonction de l'activité sportive pratiquée :

❖ Besoins caloriques d'une femme :

- Activité faible (moins de 30 minutes d'activité par jour) : **1 800 Calories**
- Activité modérée (30 minutes d'activité chaque jour) : **2 000 Calories**
- Forte activité (Plus de 1 heure d'activité par jour) : **2 400 à 2 800 Calories**
- Grossesse : **1 800 à 2 500 Calories**

❖ Besoins caloriques d'un homme :

- Activité faible (moins de 30 minutes d'activité par jour) : **2 100 Calories**
- Activité modérée (30 minutes d'activité chaque jour) : **2500 à 2 700 Calories**
- Activité forte (Plus de 1 heure d'activité par jour) : **3 000 à 3 500 Calories**

L'amaigrissement est moyennement rapide, et permet la consommation de tous types d'aliments (en respectant le nombre de calories autorisées quotidiennement).

Il est important de ne pas trop limiter l'apport en calories, pour ne pas fatiguer et épuiser le corps : s'il est estimé de consommer 1500 calories par jour pour perdre du poids, il ne faut pas se limiter à 1000 calories : outre la frustration et la fatigue, le corps stockera de plus belle les aliments consommés dans le cadre d'une alimentation normale.

On considère qu'une perte de poids comprise entre 1 et 2 kilos par semaine sera durable, à condition toutefois de suivre scrupuleusement la phase de stabilisation.

### Contre-indications :

Un avis et suivi médical est recommandé pour une perte de poids importante ou une cure prolongée et en cas de prise de diurétiques, hypotenseurs et hypoglycémifiants.

**IL EST FORTEMENT CONSEILLE DE CONSULTER UN MEDECIN AVANT D'ENTAMER UN REGIME AMAIGRISSANT, ET PENDANT LA PHASE DE PERTE DE POIDS.**

<http://www.lafeeregime.com>

## Les phases

Ce régime amaigrissant se déroule en 3 phases :

- **Une phase d'attaque**

Durant cette phase, on limite fortement l'apport en calorie : on passe de 1800 à 1200 calories pour une femme sédentaire.

Cette phase dure environ 15 jours.

- **Une phase de croisière**

Durant cette phase, on augmente l'apport en calorie : on passe de 1200 à 1500 calories pour une femme sédentaire.

On réintroduit les féculents.

Cette phase dure généralement 15 jours.

- **Une phase de stabilisation**

Cette phase permet de consolider la perte de poids.

Elle dure 1 mois par kg perdu.

On retrouve une alimentation diverse et variée, en quantité raisonnable.

Au début de la phase de stabilisation, on suit le programme de la phase de croisière, 1 jour sur 2, puis 1 jour sur 3.

**La phase d'attaque :**

**Journée type :**

**Petit-déjeuner :**

- Boisson (eau, café, thé, tisane, chicorée) Sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 50 g de pain
- 100 g de laitage à 0% de M.G. (fromage blanc ou yaourt)

**Collation :**

- Gâteaux hypocaloriques

**Déjeuner :**

- 1 sachet de préparation ou une barre hyper protéinée



- Légumes et crudités à volonté
- Une cuillère à café d'huile d'olive, colza, noix, pépin de raisin ou tournesol

**Collation :**

- 1 yaourt 0%
- 1 sachet de préparation ou une barre hyper protéinée



**Diner :**

- Diner équilibré sans féculent

**La phase de croisière :**

**Journée type :**

**Petit-déjeuner :**

- Boisson (eau, café, thé, tisane, chicorée) Sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 50 g de pain
- 100 g de laitage à 0% de M.G. (fromage blanc ou yaourt)

**Collation :**

- Gâteaux hypocaloriques

**Déjeuner :**

- Légumes et crudités à volonté
- Une cuillère à café d'huile d'olive, colza, noix, pépin de raisin ou tournesol
- 1 sachet de préparation ou une barre hyper protéinée



**Collation :**

- 1 sachet de préparation ou une barre hyper protéinée



**Diner :**

- Diner équilibré avec féculent et pain

<http://www.lafeeregime.com>

**La phase de stabilisation :**

**ALTERNER UNE JOURNEE SUR 3 PUIS UNE JOURNEE SUR 2 DE LA PHASE DE CROISIERE AVEC UNE ALIMENTATION EQUILIBREE.**

