

Véronique Chaouat

Maigrir le guide vérité

Plus de 100 produits,
régimes et techniques
passés au crible...

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54805-1

EYROLLES



Sommaire

Dédicace.....	IX
Remerciements	XI
Introduction	XIII
Les produits naturels	1
Le son d'avoine	2
L'agar-agar	3
Le pamplemousse	4
Le thé vert	5
Le konjac	6
Le Goji ou baies de Goji	6
Les algues brunes, rouges ou vertes	7
Le vinaigre de cidre	7
L'ananas	8
Le sirop d'agave	9
L'acaiï berry	9
Le piment	10
Le café vert	10
La papaye	11
La stevia	11
Le fructose	12

Les produits industriels	15
Les substituts de repas	15
Les produits allégés.	30
Les produits hyperprotéinés	49
Les en-cas hypocaloriques, type barres ou biscuits	53
Les compléments alimentaires et les médicaments ..	59
Les compléments alimentaires.....	59
Les médicaments	81
Les régimes passés au crible	89
Les régimes à aliments uniques.....	90
Les régimes « restrictifs ».....	95
Les régimes avec alimentation variée	107
Les régimes coachés	112
Les cosmétiques	121
Notions de base sur la cellulite	121
Les crèmes amincissantes.....	126
Les patchs amincissants	134
Les cosméto-textiles	136
L'activité physique	139
Les appareils d'électrostimulation	140
Les consoles de jeux	144
Le sport.....	150
Les techniques minceur sans chirurgie	161
Douze méthodes minceur au banc d'essai.....	180
Les médecines douces	227
L'hypnose.....	227
La réflexologie.....	231

La sophrologie.....	235
Les infrarouges longs.....	236
L'homéopathie.....	237
La chirurgie esthétique.....	239
La liposculpture ou liposuccion.....	240
Les innovations.....	245
Le tourisme chirurgical.....	246
Conclusion.....	249
Bibliographie.....	253
Annexes.....	255