

Le régime diététique

Principe

C'est un régime hypocalorique équilibré: il respecte les besoins journaliers en nutriments et micronutriments. Etabli avec "complicité" entre le diététicien et le patient, il est donc personnalisé et adapté: il tient compte des goûts alimentaires, du rythme de vie, de l'activité physique de chacun mais aussi des éventuels critères pathologiques existants (cholestérol, diabète, hypertension...).

Il n'est pas synonyme de restrictions sévères, frustrations et monotonie : les repas sont très variés. Il est accompagné d'une multitude de conseils généraux sur l'alimentation, sur la cuisine... qui permet de se nourrir sainement. Le "poids idéal" atteint, un programme de stabilisation est établi toujours avec le même souci de personnalisation. Si le patient est demandeur, un soutien psychologique peut être associé au suivi alimentaire : réfléchir pour mieux maigrir.

Résultats

Même si pour certaines personnes la perte de poids est lente, elle sera toujours concluante et durable. Une action à long terme est plus bénéfique, elle permet d'acquérir et de garder de bonnes habitudes alimentaires.

Effets secondaires

- Tous les besoins nutritifs sont assurés par ce régime équilibré: il n'y a donc aucun effet secondaire négatif.
- La nouvelle hygiène de vie apprise et acquise est l'assurance d'une meilleure et bonne santé.

Conclusion

C'est le régime parfaitement adapté à sa personne. Normalement il y a un régime pour chacun de nous en fonction de notre taille, notre poids, notre passé, les régimes déjà tentés, notre activité physique, notre travail, nos objectifs, notre passé etc.

Attention à ne pas tomber sur une personne complètement « soumise » à un type de régime et qui vous incitera à le faire car c'est le « meilleur » régime. D'où l'importance de se renseigner auparavant.