

Le régime Hollywood

Description / Principe

Il s'agit d'un régime riche en fruits, avec une nette prédilection pour l'ananas, la papaye et la pastèque.

La règle de base : après avoir mangé un de ces fruits, laissez un délai de 2 heures avant de pouvoir consommer quoi que ce soit d'autre. Et si par exemple, vous avez opté pour de la viande, il ne faut plus manger ensuite que cet aliment.

En fait, le principe est le même que celui des régimes dissociés : il consiste à éviter les mélanges pour faciliter la digestion. Tous les aliments dits "industriels" sont interdits. Un excès peut être autorisé au début, mais il doit être compensé par trois jours de diète fructière.

Pour qui ?

Réservé à celles qui envisagent de perdre du poids trois semaines avant d'enfiler leur maillot de bain et qui ne veulent pas se prendre la tête.

Ce programme d'une semaine, qui sera ensuite rebaptisé régime Beverly Hills, eut beaucoup de succès dans les années quatre-vingt.

On pensait que l'ananas était susceptible de "manger" toutes nos graisses de l'intérieur. On sait aujourd'hui que ces fruits contiennent une enzyme qui facilite la digestion des protéines. Mais pas plus...

Avantages

- Si vous aimez les fruits, il n'est pas désagréable à suivre.
- En limitant sa consommation de viande et d'aliments industriels, on peut avoir le sentiment de se nettoyer de l'intérieur.
- Une fois le principe assimilé, il est simple à appliquer.

Inconvénients

- Les bases diététiques sur lesquelles il repose sont sans aucun fondement.
- S'il est possible de s'y mettre quelques jours en été, mieux vaut éviter de le prolonger, au risque de se retrouver complètement épuisée.

Une journée type

Pendant la première semaine d'amaigrissement, il s'agit de manger exclusivement des fruits frais (exotiques de préférence) le matin, à midi et le soir.

Ensuite, pain, légumes et féculents sont réintroduits dans l'alimentation de manière progressive.