

# Sommaire

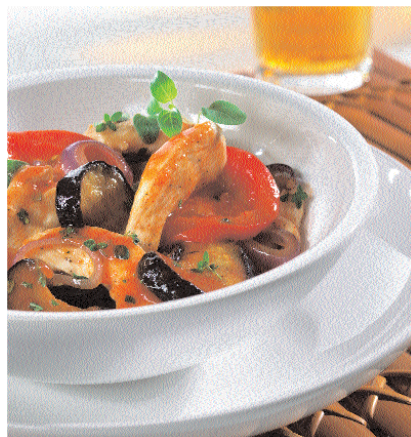
## La « garantie perte de graisse »

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Mincir est un plaisir</b>                 | <b>5</b>  |
| Comment ça marche                            | 5         |
| <b>Mécanisme du régime turbo sans risque</b> | <b>6</b>  |
| Principes du faible taux de glucides         | 6         |
| Les protides pour mincir                     | 6         |
| Les meilleures sources de protides           | 7         |
| <b>Tout dépend des bons glucides</b>         | <b>10</b> |
| Bons et mauvais glucides                     | 10        |
| Précieuses fibres alimentaires               | 11        |
| <b>En finir avec l'effet yo-yo</b>           | <b>12</b> |
| Définitivement mince                         | 12        |



## Les bonnes recettes du régime turbo

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Le principe des trois repas</b>         | <b>15</b> |
| La journée à 900 calories                  | 15        |
| <b>Petit-déjeuner : le plein d'énergie</b> | <b>16</b> |
| <b>Déjeuner : un plat chaud</b>            | <b>22</b> |
| <b>Les brûleurs de graisse</b>             | <b>28</b> |
| – aides minceur utiles                     | 28        |
| <b>Dîner : riche en protéines</b>          | <b>30</b> |



## En route vers un **corps de rêve**

### **L'alpha et l'oméga : bouger**

La meilleure méthode : l'endurance

Comment sculpter sa silhouette

### **Mince et en forme avec la marche nordique**

Exercice efficace pour tout le corps

### **En finir avec le gras sur le ventre**

Travail avec l'élastique Thera-Band

### **Fessier tonique et jolies jambes**

Se muscler

### **Buste et bras raffermis**

Pas de montagnes de muscles à craindre

36

37

37

37

38

38

40

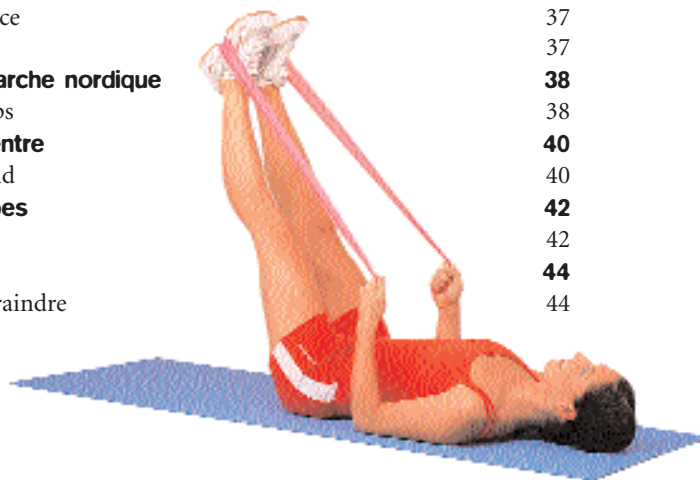
40

42

42

44

44



### **Recettes de A à Z**

Index

46

47