

THÉORIE

Préambule 5

LA VOIE DE LA MINCEUR..... 7

Trois étapes vers une vie nouvelle..... 8

Les bons et les mauvais consommateurs
d'énergie..... 9

Première étape : méfiez-vous des régimes... 10

Deuxième étape : éteignez votre poste
de télévision..... 14

*La bonne fréquence cardiaque
d'entraînement..... 17*

*Entretien avec le professeur
en médecine Martin Halle..... 19*

Troisième étape : consommez des brûleurs
de graisses et non des plats tout préparés.. 22

Mieux manger pour mieux mincir..... 26

La volonté ne peut rien contre le sucre... 27

L'indice glycémique 32

Bons et mauvais glucides..... 33

Toutes les graisses ne font pas grossir... 34

10 règles pour garder la ligne 37

Brûleurs de graisses38

Pièges à graisses..... 39

Éléments amincissants naturels..... 40

Sans matériaux, pas de maison..... 41

L'albumine est un brûleur de graisses 42

Les sources de protéines 44

Sans protéines, pas d'hormones..... 47

Brûleurs de graisses par excellence :
les vitamines 48



PRATIQUE

**POUR MINCIR EN GOURMET
OU LA FORME PAR L'EXERCICE 53**

Brûleurs de graisses de A à Z 54

Vive les fruits ! 55

Légumes : sources de santé 59

Hit minceur : poissons et fruits
de mer..... 64

Viande : plutôt blanche que rouge 65

Laitages..... 65

Garnitures : une affaire de bon sens..... 66

Boissons : du jus de pomme
à l'eau citronnée 67

Test : quel est votre état de forme ?..... 70

**Mini-trampoline : la plus petite salle
de sport au monde 74**

Le tapis magique..... 75

Les techniques de base..... 77

Les trois programmes brûleurs
de graisses 79

Figures techniques 80

Séance rapide d'étirements..... 82

Petit guide de régime..... 84



LES RECETTES DU BIEN-ÊTRE 89

Achats pour le régime de remise en forme sur 10 jours 90

Les ingrédients nécessaires 91

Régime plaisir en 10 jours 95

Premier jour 96

Deuxième jour 98

Troisième jour 100

Quatrième jour 102

Cinquième jour 104

Sixième jour 106

Septième jour 108

Huitième jour 110

Neuvième jour 112

Dixième jour 114

Recettes de remplacement 116

Votre journal de bord brûleurs de graisses en 10 jours 121

ANNEXES

Adresses utiles 123

Index général 124

Index des recettes 126