

RECHERCHE : ZOOM SUR...

Une personne, un régime

Berlin, le 29.2.2016. D'après une étude menée par nu3 sur les régimes, une personne sur deux souhaite perdre du poids. Les régimes les plus populaires sont „MLM“ ainsi que mincir à l'aide de substituts de repas ou de shakes. Quel régime convient à qui ?



MLM : pour ceux qui ne savent pas par où commencer

MLM est l'abréviation de „mange la moitié“. Facile à retenir et facile à mettre en œuvre : on mange beaucoup moins sans pour autant renoncer aux aliments mauvais pour la ligne. En pratique, au lieu de manger une grosse tartine de Nutella, on n'en mangera que la moitié. Quel est l'intérêt ?

Andrea Grohn, experte pour le portail nutrition nu3.de, explique : « Les mauvaises graisses et le sucre sont bien moins bons pour la ligne que les autres aliments. Le régime MLM ne tient pas compte de cela, donc cette forme de régime n'est que peu efficace : MLM ignore les piliers importants de la perte de poids ». Autre problème : les demi-portions difficiles à regarder sans éprouver de la tristesse, idéales pour saper le moral en peu de temps...

Formula-Diet : pour les déterminés

Ce type de régime est caractérisé par le remplacement de repas par des shakes. Les produits les plus populaires sont Beavita Vitalkost ou encore nu3 Formula Diet. Malin : ces shakes sont riches en protéines et ne contiennent que peu de calories. Les protéines sont importantes pour le développement des muscles et pour empêcher ces derniers de fondre lors de la perte de poids. Associés à du sport ou à une activité physique régulière, ces shakes très riches en protéines sont l'une des clés d'une silhouette svelte et ferme, ce que confirme l'experte : « Un tel régime se pratique selon un programme défini sur plusieurs jours et les bons résultats sont durables car il évite l'effet yo-yo. On peut agrémenter les

shakes d'épices, de café ou de fruits pour plus de saveur ». Autre avantage : la perte de poids est rapide si l'on suit consciencieusement le programme, et très motivante ; les shakes, grâce à leur forte teneur en protéines, sont rassasiants : pas de petit creux à prévoir.

Les bloqueurs de graisses : pour les connaisseurs

On avale un petit comprimé et on perd du poids ! Si seulement ! Sur le papier, ça semble parfait, mais est-ce que ça fonctionne vraiment ? Et bien oui, les bloqueurs de graisses que l'on trouve dans le commerce sont efficaces ! Ce produit médicamenteux contient des extraits végétaux de figuier de barbarie et permet de réduire l'absorption des calories provenant des graisses alimentaires de près d'un tiers. Le problème : il faut déjà bien savoir ce que l'on mange et être conscient de la part de matières grasses et d'huile que contient notre alimentation car seulement ceux qui en consomment pourront profiter pleinement des bienfaits des bloqueurs de graisses.

Andrea Grohn, experte nu3, commente : « Les bloqueurs de graisses sont efficaces et éliminent les calories provenant des graisses alimentaires. La condition pour cela est bien sûr d'avoir conscience de ce que l'on mange, de bien s'y connaître ». Et c'est justement l'une des bases les plus importantes pour pouvoir rééquilibrer son alimentation de façon durable.

Les bloqueurs de glucides : pour les adeptes du grignotage

Compter les calories et se priver de certains aliments n'est pas du goût de tout le monde : nombreuses sont les personnes qui souhaitent faire un régime et qui pourtant n'arrivent pas à résister à l'appel du sucre et autres glucides tels que les pâtes, le pain ou le riz. Les bloqueurs de glucides contiennent une substance purement végétale, le PhaSeo, issu du *Phaseolus vulgaris*, plus connu sous le nom de haricot vert. Cette substance permet de réduire l'absorption des calories provenant des glucides apportés par l'alimentation. L'experte nu3 explique : « En les prenant avant les repas, on s'épargne une bonne partie des calories d'un repas riches en glucides. C'est particulièrement intéressant pour les personnes ne pouvant pas complètement renoncer aux glucides ou qui ont du mal à refuser certaines plats lors d'un dîner à l'extérieur ».

Low Carb : pour ceux qui adorent cuisiner

Les adeptes du Low Carb peuvent déjà se procurer de nombreux produits adaptés. Comment le Low Carb fonctionne : un tel régime se traduit par une consommation très réduite de glucides tels que les pâtes, le pain et les pommes de terre. Il existe par ailleurs des spaghettis, des fettuccines, ou des riz spéciaux contenant moins de 20 kcal par portion, soit 90% de calories en moins. Le secret de ces produits high-tech : le glucomannane. L'organisme ne peut pas puiser beaucoup d'énergie de cette fibre issue du konjac et pourtant les plats sont tout aussi savoureux. Andrea Grohn conseille : « Il faut être créatif et agrémenter vos pâtes Low Carb de sauce tomate, piment et gingembre. Ces épices, en plus d'être très aromatiques, activent la combustion des graisses ! ».

Contact presse :

Michael Divé
Responsable communication
E- mail: michael.dive@nu3.de
Tél : +49 (0) 30 / 340 443 857

A propos de nu3

nu3 est le leader européen en matière d'alimentation intelligente. La boutique en ligne offre un large choix de produits dans les domaines de la minceur, de l'alimentation naturelle, du sport, de la santé et de la beauté, permettant aux clients de trouver sans difficulté les produits correspondant exactement à leurs besoins. L'équipe d'experts nu3, composée d'écotrophologues, de médecins et de scientifiques spécialisés dans le sport, est toujours à la recherche de produits innovants pour enrichir la gamme de produits comprenant déjà environ 6500 références. nu3 emploie près de 230 personnes et est présente dans 25 pays, notamment en Chine depuis novembre 2015. <http://www.nu3.fr>