Communiqués de presse

-- Catégories - Santé / Médecine --

Santé / Médecine

Régime Weight Watchers

Alain Dubourg

jeudi 30 d?cembre 2010

Résumé :

Weight Watchers est le plus populaire «?club?» de régime alimentaire avec des milliers de réunions tenues chaque semaine dans le monde entier. Il existe aussi une version en ligne si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas assister aux réunions.

Weight Watchers est le plus populaire «?club?» de régime alimentaire avec des milliers de réunions tenues chaque semaine dans le monde entier. Il existe aussi une version en ligne si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas assister aux réunions.

Il y a beaucoup d'informations utiles gratuitement sur le site Web et un service d'abonnement où vous pouvez vous inscrire pour les avantages d'une adhésion complète.

Comment fonctionne le régime Weight Watchers??

Le programme Weight Watchers est une faible teneur en gras, faible en calories option qui vient dans deux types de régime alimentaire, le plan de base et le plan points.

Le plan de points vous permet de manger et de boire quoi que ce soit dans les limites de votre allocation de points par jour. Tous les aliments et les boissons sont affectées d'une valeur de points qui est calculé pour une formule qui prend en compte la quantité de graisses, les calories et la taille des portions. Lorsque vous vous inscrivez, votre chef de groupe vous dira combien de points un jour vous devriez manger pour perdre du poids.

Le chef de groupe (ou d'une calculatrice dans la version en ligne) va prendre en compte un certain nombre de facteurs, notamment votre sexe, votre niveau d'activité, à partir du poids et la hauteur. Vous recevrez une liste des valeurs de points pour les aliments et des boissons et des informations sur la façon dont vous pouvez augmenter votre indemnité journalière points (par exemple par l'exercice).

Le plan de base vous permet de choisir parmi une liste d'aliments de base en santé. Vous avez le droit de manger autant que vous le souhaitez (avec modération) à partir d'une liste des aliments qui comprend des fruits et légumes, viande et poisson, de poulet et des ?ufs, des glucides comme le riz brun et de pommes de terre et produits laitiers moins gras.

Vous avez droit à trois repas principaux par jour et vous pouvez manger jusqu'à ce que vous pensez raisonnablement satisfaits.