



MAIGRIR 2000

POUR QUE MAIGRIR RIME AVEC PLAISIR !

Toute perte de poids doit se faire de façon naturelle, agréable, au profit et non au détriment de sa santé. Elle ne doit pas être vécue comme une succession de frustrations, un épisode de sa vie à mettre entre parenthèses, mais comme un véritable privilège; une occasion de repenser totalement son alimentation. Il existe de nombreux régimes ou méthodes pour perdre du poids, il n'existe qu'une façon de le perdre durablement, c'est l'alimentation équilibrée. Pour perdre du poids, il n'existe qu'une façon de le perdre durablement, c'est l'alimentation équilibrée.

Rencontre avec Cécile LAGOUCHE, Ingénieur Nutritionniste et Delphine PAINGRIS Diététicienne, membres du réseau national de consultants en nutrition MAIGRIR 2000

A QUI LE PROGRAMME MAIGRIR2000 S'APPLIQUE-T-IL EN PRIORITÉ ?

Notre programme concerne tout le monde : les personnes qui accusent une surcharge pondérale importante, celles qui n'ont que cinq ou dix kilos à perdre, celles qui souhaitent apprendre à manger équilibré pour préserver leur santé et garder leur poids de forme, les enfants, les hommes, les femmes, les sportifs, les personnes âgées...

EN QUOI VOTRE MÉTHODE EST-ELLE SCIENTIFIQUE ET SE DISTINGUE-T-ELLE PAR RAPPORT AUX AUTRES ?

La plupart des régimes ont pour objectif une perte de poids rapide à des fins esthétiques. Ils privent l'organisme de nutriments essentiels, la perte de poids n'est pas durable. La

méthode Maigrir 2000 s'appuie sur des connaissances scientifiques récentes et considère le corps dans sa globalité. Elle est avant tout destinée à améliorer sa santé. Le retour au poids de forme se fait naturellement et donc durablement.

PERDRE DU POIDS, N'EST-CE PAS RENONCER AUX PLAISIRS DE LA TABLE ?

Le plaisir de manger est un élément essentiel, mais il est nécessaire d'apprendre à mieux le gérer. N'est-il pas plus agréable de déguster un bon carré de chocolat et de n'en retirer que du plaisir plutôt que d'engloutir une tablette entière, de se sentir mal et de culpabiliser ? "Alimentation équilibrée" est tout à fait compatible avec "Plaisir de manger". Retrouver son poids de forme et le conserver définitivement est à la portée de tous. L'aide d'un professionnel peut-être la clé de la réussite.

LES FONDAMENTAUX DE LA METHODE MAIGRIR 2000

- L'écoute du corps
- Une alimentation équilibrée
- Des programmes alimentaires sur mesure
- Un soutien technique et psychologique tout au long de la mise en place des nouvelles habitudes alimentaires
- Une rééducation alimentaire pour les femmes, les hommes, les personnes qui ont déjà tout essayé, les sportifs, les adolescents, les enfants...
- Un programme de formation à la portée de tous.

Maigrir 2000 est une méthode scientifique et innovante pour retrouver son poids de forme sans compter ses calories. "L'animal sauvage ne compte pas ses calories, ne pèse pas ses aliments et pourtant, il est toujours à son poids de forme".

Cécile LAGOUCHE

98 Grande rue de St-Clair à CALUIRE - Tél. 04 78 08 14 95

Delphine PAINGRIS

9, allée de la Verveine à SAINT-PRIEST - Tél. 06 19 58 52 67

Plus d'infos sur www.maigrir2000.com