Lire ça fait maigrir ?

Il y a peu de chances. Mais les librairies regorgent de livres bien vus pour appréhender son poids, en faire un ami et non plus un ennemi.

Le + concept

Le forking (« dîner avec une fourchette ») est le dernier-né des « concept-régimes ». Exit doigts, couteau et cuillère au dîner. Naturellement, on élimine viandes, canapés, fruits, chocolat, beurre, et on se tourne vers les légumes, les céréales et le poisson. Et comme au petit déjeuner et au déjeuner, on garde ses habitudes – mais en suivant les règles diététiques de base –, on évite les carences.

« Dîne avec une fourchette » d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff. Albin Michel. A paraître fin avril.