

# LA MÉTHODE FORKING



Cette méthode originale pour perdre du poids préconise de ne manger au dîner que ce qui peut

s'attraper avec une fourchette. Si le menu est libre pendant le reste de la journée, le soir, fini mayonnaise, tartes, yaourts, sorbets et tous les autres mets qui nécessitent un couteau ou une cuillère pour leur préparation ou leur dégustation.

Dîne avec une fourchette,  
*Ivan Gavriloff et Sophie Troff,*  
*Albin Michel, 15 €.*