

# SANTÉ

## Régimes soft ou hard pour garder la ligne

**A**près le régime Atkins, voici la méthode Forking. L'idée est simple : ne manger, le soir, que des aliments que l'on peut prendre avec une fourchette (sans couteau ni cuillère). Que vous choisissiez la méthode stricte ou soft, une façon amusante de retrouver la ligne en privilégiant poissons, légumes et céréales. Plus de vingt menus à la clé.

**«Dîne avec une fourchette»,**

*Ivan Gavriloff,  
Sophie Troff  
(Albin Michel),  
17 €.*

