

Avec le « coup de la fourchette »

VOUS ALLEZ MINCIR

Perdez 4 kilos
en un mois !

Et s'il suffisait d'abandonner couteau et cuillère pour rester mince ? C'est à partir de ce principe qu'est né un nouveau mode alimentaire. À tester sans attendre !

Vous en avez assez de vous affamer ou de passer vos repas à compter les calories ? Les régimes, vous avez donné ! Face à votre assiette, vous êtes complètement désespérée et vous ne savez plus quoi faire. Avec toutes les tentations qui existent, il n'est pas facile de conserver un poids stable. Il faut bien l'avouer !

Comment stabiliser son poids ou perdre les kilos que vous avez pris, en quelques mois, sans tomber dans le vice des régimes ? Il faut revenir à l'adage « prendre un petit déjeuner de roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant », expliquent Ivan Gavriloff et Sophie Troff, co-auteurs et créateurs de *La Méthode*

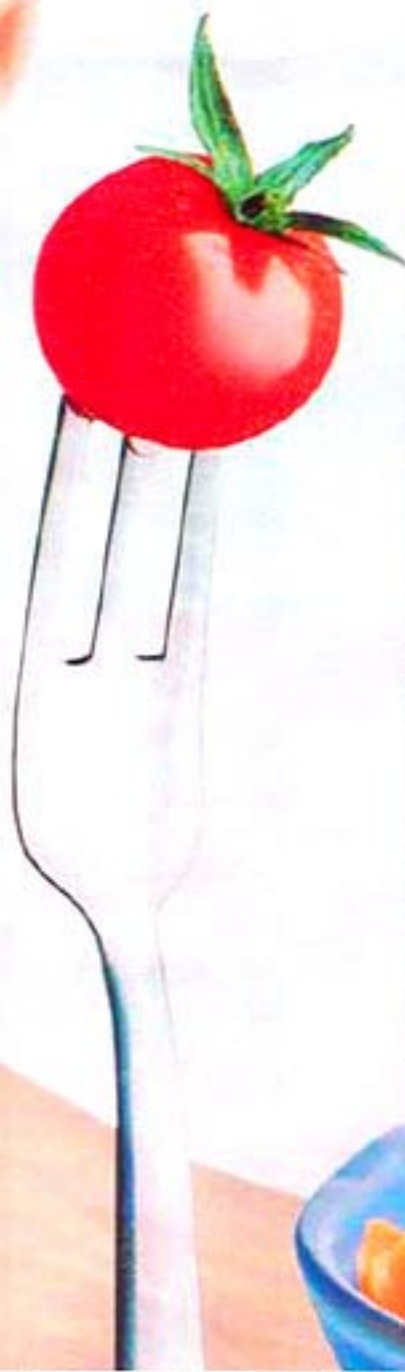
Forking, chez Albin Michel. En partant de ce principe simple, les auteurs ont cherché une astuce qui permettrait de limiter la prise alimentaire. Car si on veut perdre du poids, il faudra bien accepter de réduire, un tant soit peu, sa ration alimentaire. 200 à 400 calories de moins par jour suffisent pour redevenir mince en quelques semaines !

Un nouveau mode alimentaire

● Tout le principe de la « méthode **Forking** » consiste à consommer son repas du soir exclusivement avec une fourchette. Un stratagème qui permet de manger moins et, surtout, d'éviter la plupart des aliments les plus caloriques, ceux-ci se dégustant le plus souvent avec les doigts. Vous pouvez donc manger ce dont vous avez envie et la quantité qui comble votre faim, à condition de respecter cette simple règle. Votre fourchette devient une sorte de rappel non contraignant qui vous conduit dans le droit chemin. Dès qu'on l'a en main, on sait d'emblée ce que l'on doit faire ! Et généralement, on s'y tient ! Car c'est la fourchette qui fait le tri pour vous.

● **Pourquoi choisir de modérer sa consommation alimentaire au cours du dîner ?** Car c'est le moment où l'organisme brûle le moins bien les calories qu'on lui apporte. Vers 19 heures, il passe en vitesse lente. Il aura donc plus de mal à digérer le chocolat, la pizza, les œufs durs, les ragoûts, la viande rouge ou les frites ! Un dîner léger permet ainsi de remettre les comptes à zéro, surtout si vous avez fait quelques écarts au cours de la journée.

● **Ne trichez pas !** L'astuce fourchette ne marchera évidemment pas si vous voulez absolument consommer des aliments qui se mangent généralement avec les doigts ou à l'aide d'un couteau.



SANS PEINE !

les brocolis

les haricots

LA MÉTHODE STRICTE

Si vous devez perdre 4 à 5 kilos

Vous avez quelques kilos à perdre ? Vous devrez suivre le programme fourchette le plus strict. Si vous cherchez simplement à stabiliser votre poids, soyez plus souple.

Vous ne devez consommer que des aliments qui se mangent habituellement avec une fourchette et, en plus, qui ont été préparés ou cuisinés sans utiliser un couteau.

Vous devez donc vous passer de tous les aliments qui se mangent...



avec une cuillère...

La soupe, le yaourt, les céréales, la compote de fruit, la glace et les gâteaux doivent être évités au cours de ce repas.



avec un couteau.

Vous ne devrez pas manger de beurre, de fromage à tartiner, de pâté, de tarama, de houmous, de confiture, de miel, de moutarde...

et vous ne pourrez pas découper de viande rouge, ni de gibier, ni de volaille, ni de quiche, ni de croque-monsieur...

avec les doigts...

Sont donc exclus les pizzas, les quiches, les canapés, les sandwiches, le saucisson, les sucreries, le chocolat, les biscuits, les crustacés...

Tous les aliments que vous pourrez manger

LES LÉGUMES

Les asperges, les aubergines, la betterave, les blettes, les brocolis, les carottes, le céleri branche et rave, les champignons, les choux et la choucroute, les pommes de terre à l'eau ou sautées, les cœurs de palmier, le concombre, les courgettes, le cresson, les endives, les épinards, le fenouil, les fèves, les flageolets, les haricots verts et beurres, les lentilles, le maïs en grain, le navet, l'oignon, l'échalote, l'ail, l'oseille, les petits pois, le piment, le poireau, les pois cassés, les pois

gourmands, le poivron, les pousses de bambou, les salades, les herbes, les salsifis, le soja, les tomates...

LES CÉRÉALES

Les pâtes, le riz, le quinoa...

LES VIANDES ET LES ŒUFS

Le tartare de bœuf, l'omelette, les lardons, la dinde émincée, les œufs brouillés, le poulet émincé...

LES POISSONS

Le maquereau, le hareng, le saumon, le thon, l'anguille, la carpe, les sardines, la truite, l'espadon, la lotte, le turbot, le merlan, le merlu, la daurade, le colin, le cabillaud, la sole...

Comment va réagir votre organisme ?

Nous nous alimentons généralement à contre-courant : pas de petit déjeuner le matin, un déjeuner rapide et pauvre en nutriments à midi et un dîner gargantuesque. Si vous dînez plus léger, vous serez surpris de constater que certains changements bénéfiques vont s'opérer en vous. Non seulement vous allez perdre du poids, mais, en plus, vous allez retrouver un appétit différent. Le matin, vous allez avoir la surprise de vous réveiller en ayant faim, alors même que ce n'était plus le cas depuis bien longtemps. Comme vous allez manger à votre faim, vous ne vous sentirez pas affamé à midi et vous déjeunerez calmement. Dans l'après-midi, vous ne devriez pas ressentir d'envie de grignoter. Votre organisme réclamant moins de calories dans la soirée, vous n'aurez pas de difficultés à consommer un repas léger. Vous vivrez au rythme naturel de votre organisme.

les poissons

le carpaccio

illes

ce que

vous pouvez manger