

ON VEUT BIEN ESSAYER!

# Quand silhouette rime avec fourchette

Pas banal comme régime ! On mange tout ce qu'on veut dans la journée. Le soir, ça se complique : on se limite à ce qui se prend avec une fourchette. Pas de cuillère, pas de couteau... et on ne mange pas avec ses doigts ! C'est la méthode « Forking ». *Dîne avec une fourchette*, Albin Michel, 15 €.



DÎNE AVEC UNE FOURCHETTE