

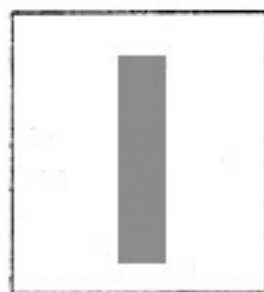
# In régime de rêve!

Ivan GAVRILOFF Sophie TROFF

DÎNE AVEC  
UNE  
FOURCHETTE

Albin Michel

*« Dîne avec une fourchette, la méthode Forking », c'est d'abord un rêve fait par Ivan Gavriloff: si l'on dîne « à la fourchette » on mincit et on se sent mieux. Et si c'était vrai?*



Il suffit de manger « presque » tout ce que nous voulons dans la journée, et de ne manger - au moment du dîner - que ce qui se prend naturellement avec une fourchette. On oublie donc les doigts, la cuillère et le couteau!

On ne pouvait en rester là. « Dîne avec une fourchette », c'est aussi une minutieuse enquête, pour déterminer si cela peut nous être bénéfique.

## Quand silhouette rime avec fourchette

22 menus et 40 recettes pour « dîner avec la fourchette » avec vos invités, votre amour, votre copine, votre belle-famille, vos enfants...: Dos de cabillaud sauce anisée, Carpaccio de champignons au sésame, Caviar de courgettes, Couscous vert de Zana, Purée de petits pois à la menthe, Clafoutis aux tomates cerises...

Retrouver la ligne  
avec sérénité



Pour s'adapter aux modes de vie actuels, Weight Watchers met à la disposition de tous ceux qui souhaitent perdre du poids le Cd-Rom FlexiPoints, le nouvel outil intelligent. Un logiciel ludique et interactif, il est facile à utiliser et permet de suivre la démarche Weight Watchers à tous moments: sur l'ordinateur de la maison, au bureau, sur un PC portable... Maigrir sans contraintes et avec plaisir? C'est possible grâce à Weight Watchers et au CD-Rom FlexiPoints.