

RÉPONSES À 100 QUESTIONS SUR  
LES **RÉGIMES**

Pour maigrir intelligemment, en respectant sa santé  
Le point sur toutes les méthodes d'amaigrissement  
Les conseils pour une perte de poids progressive et durable

**Dr Hervé ROBERT**

Préface du  
Dr Jean-Marie Bourre,  
de l'Académie  
de Médecine

A photograph of a young woman with dark hair, wearing a light blue tank top, smiling as she eats a salad. She is holding a white plate with a fork and knife. The salad contains lettuce, tomatoes, and other vegetables. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

SOLAR

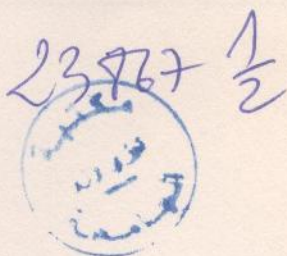
RÉPONSES À 100 QUESTIONS SUR

LES RÉGIMES

170659

Dr Hervé ROBERT

Préface du  
Dr Jean-Marie Bourre



SOLAR

# Sommaire

---

1 – SURPOIDS ET POIDS DE LA SOCIÉTÉ	17
2 – VOTRE BILAN PERSONNEL	39
3 – COMMENT MAIGRIR ?	113
4 – À VOUS DE JOUER	209
5 – COMMENT GÉRER AU MIEUX LES PÉRIODES À RISQUES ?	309
6 – LES PROBLÈMES DE POIDS CHEZ L'ENFANT	333

---



*Initialement médecin généraliste, le Dr Hervé ROBERT s'est spécialisé, depuis une quinzaine d'années, dans les problèmes de nutrition. Auteur ou co-auteur de nombreux livres et articles sur ce sujet, il anime un club de gastronomie et différentes manifestations organisées autour de ce thème qui lui tient à cœur.*

# LES RÉGIMES

Vous avez envie de maigrir, mais combien de kilos perdre et comment ? Dans une société où la minceur est devenue une véritable obsession, le Dr Robert cherche d'abord à faire la part des choses entre souci esthétique et nécessité médicale. À cette fin, **il vous guide pour établir votre bilan personnel, puis vous aide à choisir la méthode qui vous conviendra le mieux**, afin de perdre les kilos dont vous ne voulez plus tout en respectant votre santé.

Passant en revue les différentes méthodes existantes (alimentation, aide psychologique, activité physique, médecines douces, chirurgie, médicaments...), **il vous donne les clés indispensables pour prendre en main vos problèmes de poids, mais aussi les prévenir, chez vous comme chez vos enfants.**

*Réponses à 100 questions sur les régimes* vous suivra pas à pas dans les étapes d'un amaigrissement parfois semé d'embûches, et vous aidera à devenir un lecteur – et un mangeur – actif, pour que vous soyez enfin en mesure de comprendre les mécanismes du surpoids, de maigrir à votre rythme et d'en finir avec le poids yo-yo.



www.solar.tm.fr

18,90 € France TTC

ISBN 2-263-03460-9



9 782263 034602