

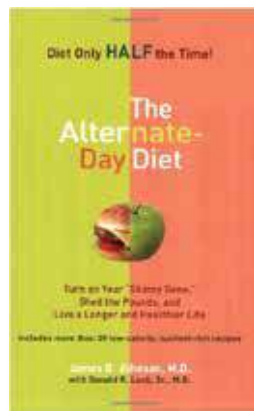
au moins un mois pour ensuite adapter selon le vent et l'âge du capitaine, en restant dans un rythme beaucoup/peu de jour en jour. Principe de pulsativité. Des jours à 700 kcal ne sont pas une cata.

Elle a aussi testé le nombre de repas du jour maigre. Dans ses premières recherches, les mangeurs ne prenaient qu'un seul repas, le midi. Dans ses recherches plus récentes, elle a instauré le système de deux repas : l'un consistant (à 400 kcal), l'autre plus léger (à 100 kcal).

Selon elle, on peut perdre 1 kg par semaine. Relativisons et contentons-nous de 2 à 3 kilos par mois, la bonne moyenne.

*The Alternate Day Diet*, du docteur James Johnson, chirurgien plastique, n'est pas encore traduit non plus. Son système est mieux connu sous l'intitulé JUDDD : *Johnson's UpDayDownDay Diet* (un jour je mange beaucoup, un jour je mange peu). Le sous-titre du livre est : « activez votre gène de la minceur, éliminez des kilos et vivez mieux vieux ». Le site est [www.johnsonupdaydowndaydiet.com](http://www.johnsonupdaydowndaydiet.com). Le docteur James Johnson, victime de régimes à répétition, a trouvé ce système utile pour enfin perdre du poids durablement, lui-même. Il propose de pratiquer de manière stricte pendant 15 jours l'alternance jour normal/ jour maigre à 500 kcal. Après 15 jours, on peut monter le jour maigre à environ 35% de ses besoins. Pour une femme active de taille moyenne, qui aurait des besoins quotidiens de 1800 kcal, la ration maigre serait à

650 kcal. Après la perte de poids, il conseille de continuer l'alternance en augmentant le ratio calorique du jour maigre à 1000 kcal. Un forum de pratiquants JUDDD, en anglais, très riche d'interactions avec des pratiquants au long cours (réussites, échecs, conseils) et de documentation : [www.lowcarbfriends.com/bbs/forumdisplay.php?f=89](http://www.lowcarbfriends.com/bbs/forumdisplay.php?f=89).



Carly 40 kilos



Karen 30 kilos



Sandra 30 kilos en 9 mois



Julie 30 kilos



Jeff 27 kilos en 5 mois



Marc 45 kilos en 9 mois



Jennifer 50 kilos

Quelques photos partagées sur [www.facebook.com/TheEveryOtherDayDiet](http://www.facebook.com/TheEveryOtherDayDiet). Tous indiquent la perte de poids, certains précisent la durée du régime.