

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENT DU STOP & GO

Résumons les avantages du système — au nombre de 17 — par rapport à son inconvénient — eh oui, un seul. Le tout grand bénéficie à mes yeux : il est le seul système minceur qui abaisse le poids P chez les madones.

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 Il peut relancer le métabolisme <b>BASAL</b> (« la chaudière ») perturbé par des régimes en cascade, faire « lâcher le gras ». Il provoque le « boost métabolique » que nous promettent les vendeurs de potions magiques. Avec efficacité, et sans sou férir !</p> | <p>2 Il provoque les mêmes <b>EFFETS</b> que le jeûne classique (sur l'immunité, la détox', etc.) tout en étant moins difficile à mettre en place.</p>  |
| <p>3 Il peut être tenu <b>SANS FRUSTRATION</b>, surtout par ceux qui en ont marre des régimes, à force de se restreindre pour se voir regonfler dès l'arrêt des efforts.</p>  | <p>4 Il fait <b>PERDRE DU GRAS</b> tout en préservant la masse musculaire, à l'inverse des régimes classiques. Dès que vous perdez du muscle, vous êtes garantis de reprendre le poids perdu. Il n'y aura pas de reprise de poids à l'arrêt du système, encore moins d'effet yoyo*.</p> |
| <p>5 Pas besoin d'exercice physique pour amorcer le métabolisme. Le <b>SPORT</b> n'est pas ici obligatoire.</p>   | <p>6 Inutile de choisir un <b>CAMP</b> : vous pouvez pratiquer ce programme quel que soit votre choix de mode alimentaire : omnivore, végétarien, crudiste, low-carbiste...</p>   |

- |  |  |
|--|--|
| <p>7 Il n'engendre pas d'effet aussi rapide qu'un régime hyperprotéiné, mais l'effet est durable. Certains devront attendre 3 semaines avant que le système ne s'installe et que la fonte de gras ne soit amorcée, mais ces trois semaines passent comme un jour tant c'est facile à pratiquer.</p>    | <p>8 Ce programme ne demande aucun <b>ACHAT</b> particulier : pas de compléments, pas de pilule miracle, pas d'appareils. Simplement l'achat d'un mètre de couturière, à la rigueur d'un pied à coulisse pour les plus perfectionnistes.</p> |
| <p>9 Le jour maigre, vous vous sentirez bien plus énergique, plus enthousiaste. Ce <b>DYNAMISME</b> vous motivera à modérer vos élans les autres jours..</p>   | <p>10 Vous ne vous enfermez pas dans des <b>PESAGES</b> d'aliments et dans une terreur calorique.</p>  |
| <p>11 Pas de phase d'attaque, de consolidation, de croisière... c'est d'un simple ! Le mode Stop &amp; go est le non-régime des personnes <b>INTELLIGENTES</b> : s'il faut des phases, c'est vous-même qui en sentez le besoin et qui les définissez selon l'évolution que vous observez finement.</p> | <p>12 Il n'y a <b>AUCUN DANGER</b> physiologique à se restreindre si l'on se limite à 2 ou 3 jours maigres par semaine. Nos aïeux vivaient 150 jours par an de jours maigres, lorsqu'ils suivaient les prescriptions religieuses.</p>        |

Il n'exige aucun **CALCUL** particulier. Un analphabète de la nutrition s'en sortirait. On peut le pratiquer sans même compter les calories (p. 127).

13

14 Vous pouvez manger **BIO** en petit budget puisque vous mangez bien moins.

Vos **FRINGALES** sont régulées puis disparaissent petit à petit.

15

Il présente le tout bel avantage de vous **RÉCONCILIER** avec la nourriture et avec la faim. Après un jour maigre, les pratiquants du Stop & go n'ont plus envie de manger des cochonneries, mais bien de manger sainement. Ils renouent avec leurs sensations alimentaires.

16

À l'exact inverse de ce qui se passe avec d'autres régimes, qu'il faut rendre plus durs de test en test si l'on veut garder la même efficacité, le corps se **SOUVIENT** rapidement du rythme alterné. Si vous reprenez le mode Stop & go après une pause, vous en tirerez tous les bénéfices plus vite qu'au premier essai.

17

**INCONVÉNIENT** : en tant que régime, le régime alterné peut entraîner une contrainte cognitive chez ceux qui y sont enclins. Je ne le recommanderais à aucune victime de TCA (trouble du comportement alimentaire : boulimie, hyperphagie, orthorexie ou anorexie). On le déconseille bien sûr aux femmes enceintes, aux mères allaitantes, aux diabétiques, aux malades en médication chronique, qui devront impérativement consulter leur médecin avant d'envisager un test de Stop & go.

Amateur de résultats rapides, prudence, surtout si vous êtes une madone. Mon discours peut tromper par son enthousiasme, qui dérive au principal du fait que ce mode alimentaire est parfaitement non-idéologique et qu'il permet de réconcilier le mangeur avec son instinct sain, en quelques jours, sans longs discours. Je ne l'annonce pas comme LE programme minceur, pour tous, sans effort. Nous sommes ici dans l'issue de secours des désespérés. Je n'ai pas promis que l'on perdra plus que dix kilos les premiers mois, même dans le cas où il faut en perdre trente. Normal, puisqu'on fonctionne en raisonnement « calorique pur », dont on sait que, pour les coriaces, il n'est pas tout-à-fait opérationnel. Pour tout autre organisme qu'une madone, réduire les calories par la tenue du régime 5/2 ou du jeûne intermittent provoquera une perte de poids systématique. Parfois jusqu'à 50 kilos. Pour une madone, il en va autrement : chez elle, il faut négocier sur d'autres bases avec le corps qui suit un tout autre raisonnement. Le mangeur est seul à détenir les clefs de ce subtil dialogue.