

# LE MODE STOP & GO



## Principes

**M**angez à votre faim et à votre joie un jour sur deux : c'est « le jour gras ». Mangez le minimum possible le lendemain : on est en « jour maigre ». Et basta, c'est d'un simple ! Comme si vous suiviez le rythme d'expiration et inspiration des yogis.

Qu'entend-on par le minimum, lors du jour maigre ? Mangez le quart de vos besoins. Vous pratiquerez ainsi un jour sur deux de la méga-restriction calorique, cette technique très étudiée depuis peu par les chercheurs en longévité (p. 43). Il s'agit d'un quasi-jeûne et non

d'un jeûne franc, technique qui serait réservé aux bleus ou aux touche-à-tout des régimes.



Madones et  
vétérans, ne jeûnez

pas un jour sur deux. Le jour  
maigre, il FAUT manger ! Nous  
pratiquerons un QUASI-jeûne.

L'apport alimentaire du jour maigre doit être de 25% de la dose quotidienne utile, pour un total de 500 kcal, chiffre arrondi à tous les mangeurs par facilité. Un nutritionniste adaptera pour un homme massif et sportif. Faisons ici simple : tout le monde à la même enseigne.