



www.lestoposdetaty.com

## DISTRIBUTION

magasins bio, aussi librairies classiques et portails d'achat sécurisés  
comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles  
[aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)

© Taty Lauwers 2017, version 17/03.06

EAN 978-2-87532-009-4 D2017-10532-05

Dessins, maquette, couverture, mise en page : Aladdin

Photos : shutterstock.com (sauf mention contraire)

Gabarit de couverture : Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,  
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Autres livres du même auteur chez Aladdin :

voir [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com) et [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

ou le catalogue du présent livre (p. 175).

Pour des bonus et des extraits  
sur le site, scannez  
le QR-code.



Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

### 13 UN ÉTAT DES LIEUX

- Un jour mon mince viendra 19
- Forces et limites de l'école CICO 21
- Forces et limites de la piste hormonale 25
- L'image de soi 27
- Nous sommes tous différents 27
- Penser le régime autrement 30
- L'impasse des régimes, l'aide de [www.gros.org](http://www.gros.org) 32
- Évaluez votre état organique 34
- LES FREINS POSSIBLES À LA RÉUSSITE DU STOP & GO 35

### 39 LES RÉGIMES ALTERNÉS

- Alternance ou du zig-zag 40
- Jeûne hydrique 41
- Restriction calorique 42
- Effets du jeûne et de la restriction calorique 43
- Combinaison zig-zag et restriction calorique : l'issue de secours 44
- Le jeûne intermittent 46
- Les quasi-jeûnes alternés 49
- Mon expérience du Stop & go en 2014 50
- Sources en rythme 5/2 54
- Sources en rythme 1/1 55
- Stop & go diffère 58
- AVANTAGES ET INCONVÉNIENT DU STOP & GO 60
- ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE STOP & GO ? 64

## **67 LE MODE STOP & GO**

- Principes 67
- En pratique 68
- Que manger le jour maigre ? 69
- J'aurai trop faim 73
- Rythme et durée 75
- Quasi-jeûner deux jours d'affilée ? 76
- Le mantra des trois repas par jour 77
- Faut-il manger au lever ? 78
- Que manger le matin ? 80
- Que manger le jour gras ? 83
- Le jeu de l'allégé en vaut-il la chandelle ? 89
- Sur mesure 91
- S'ORGANISER POUR AMORCER LE STOP & GO 91
- EN DOUCEUR : UNE ENTRÉE EN STOP & GO 92
- Adapter selon les cas 94
- La crainte du mode famine 98
- Comment voir l'évolution ? 98
- Je vais perdre du muscle ? 102
- CARNET DE L'EXPLORATEUR 103
- GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR 105
- Faire de l'exercice simultané ? 106
- Je mange souvent au restau, à la cantine le jour maigre 109
- Je suis invité demain, mais c'est un jour maigre 110
- Je ne peux pas commencer demain, j'ai trop de... 110
- J'ai perdu six kilos en un mois 111
- J'ai des compulsions le jour gras 111
- J'ai la dalle le jour maigre 112
- Je pratique depuis une quinzaine, je ne mincis pas encore 113
- Plus rien ne change : un plateau 114
- Je vais suivre un plan végé cru le jour maigre 116
- Je vais alterner le Stop & go et la cure de machinchouette 116

## **119 LES REPAS DU JOUR MAIGRE**

- Des calories denses ? 119
- Pour qui sonne le gras ? 120
- Précieuses protéines 120
- OÙ TROUVER LES PROTÉINES ? 121
- Qui a peur du grand méchant lait ? 123
- Sans féculents ? 124
- Compléments alimentaires 125
- Edulcorants vrais et faux 125
- COMMENT GÉRER LES QUANTITÉS DU JOUR MAIGRE 126
- Je ne veux pas calculer ! 127
- Les calories en résumé, par catégorie 128
- Je me sens plus attiré par une monodiète 129
- VOTRE SATIÉTÉ, PAS CELLE DU CHEF... 131
- LES CALORIES EN DÉTAIL, PAR PORTION DE 100 CALORIES 133
- LES JOURS MAIGRES - EXEMPLES 143
- Les jours maigres de Christine — menus du semi-végé, denses 143
- Les jours maigres de Julia — menus de l'omnivore, légers 145
- Les jours maigres de Christian — menus de l'omnivore, denses 147
- IDÉES DE PLATS À 400 CALORIES 149
- COMPLÉMENTS DE COLLATIONS À 100 CALORIES 153
- PLATS À 500 CALORIES, À DÉGUSTER EN DEUX FOIS 154
- RECETTES DU JOUR MAIGRE EN TROIS REPAS 155

## **158 RÉGAL DE RECETTES DE MARTINE**

## **166 APRÈS LE STOP & GO ?**

## **168 GLOSSAIRE**

## **173 INDEX**