

Dr. JEAN-RENE MABBOUX
Dr. PHILIPPE BOUCHEND'HOMME

Să devenim supli



1998 MOLDOVA

Dr. JEAN-RENE MABBOUX
Dr. PHILIPPE BOUCHEND'HOMME

Să devenim supli

Coperta: *Cristian Almășanu*

Redactor: *Aurel Ștefanachi*

ISBN 978-973-168-098-9

© Tipo Moldova

Editura Tipo Moldova este acreditată de Consiliul Național al
Cercetării Științifice din Învățământul Superior (C.N.C.S.I.S.)

Iași, 2010

Tipo Moldova,
E-mail: office@tipomoldova.ro

Dr. JEAN-RENE MABBOUX
Dr. PHILIPPE BOUCHEND'HOMME

Să devenim supli

TIPO MOLDOVA

CUPRINS

Introducere	5
Inteligența împotriva grăsimii	5
Capitolul I	8
De ce să slăbim?	8
Motivul estetic	9
Cine sunteți?	9
Excesul de greutate - Atenție pericol!	10
Complicațiile endocrine și metabolice	11
Complicațiile cardio vasculare	14
Complicațiile respiratorii	14
Complicațiile articulare	15
Complicațiile cutanate	15
Complicațiile renale	15
Capitolul II	16
Cum să slăbim: Răspunsuri actuale	16
Cum se evaluează greutatea ideală?	35
Exemplul american	38
Regimurile restrictive	45
Regimul foarte sărac în calorii	46
Regimul clinicii Mayo	47

Regimul Scarsdale	49
Regimurile „Mediatice”	52
Regimurile bogate în calorii	53
Regimurile disociate	55
Regimul neasociativ	56
Inhibitori ai senzației de foame	62
Inhibitori volumetrici	63
Diureticele	63
Extractele tiroidiene	64
Tranchilizantele	65
Vitaminele	65
Tehnici medicale	65
Tehnici chirurgicale	69
Metodele extreme	70
Dietetica homeopatică. Principii	71
Starea pacientului	77
Primul candidat la slăbire: asiguratul social	78
Al doilea candidat la slăbire: pacientul independent	79
Să învățăm să slăbim	79
Mic lexicon	81
CAPITOLUL III	92
Strategia slăbirii	92
Meniurile	99
Patru morfologii	111
Reguli de aur ale menținerii	113
Celulită, stagnări, constipație: cum să scăpăm? ...	117
Obezitatea la copil	120

O mamă drăguță pentru sugar	122
Menopauza: o nedreptate hormonală	123
Vârsta a treia și supraponderabilitatea	124
Capitolul IV	125
Ghid practic	125
Bucătăria slăbirii. Ustensilele și coșul gospodinei .	125
Feluri preparate pentru slăbire	126
Sosuri pentru slăbire	129
Trucuri pentru slăbire	130
Bucătăria pentru toate zilele	130
Feluri de mâncare tradiționale și internaționale .	132
adaptate	
Meniurile	157
Patru morfologii	170
Reguli de aur ale menținerii	171