

PROTOCOLE AMINCISSANT NUTEOCONSULT

« REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE SANS RESTRICTION » PROGRAMME D'OBSERVATION

(Programme « d'observation » sur 7 jours, assorti de 2h minimum d'activité physique)

Objectif principal :- trouver une **base alimentaire équilibrée et durable**
- parvenir à un **niveau** de dépense physique hebdomadaire en rapport avec l'objectif final

« REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE SANS RESTRICTION » PROGRAMME 2

(Programme « ajusté » en fonction du retour d'expérience des 7 jours d'observation)

Objectif principal : éliminer le maximum du poids à perdre et se rapprocher le plus possible de l'objectif final

REGIME DIT « AMINCISSANT RESTRICTIF LEGER » PROGRAMME 3

(Programme « ciblé » avec maintien ou modification de l'activité physique)

Objectif principal : atteindre l'objectif final

Entre les pointillés rouges :
ETAPE FACULTATIVE
(suivant l'objectif final)

REGIME DIT « AMINCISSANT RESTRICTIF FORT » PROGRAMME 4

(Programme « ciblé » avec, suivant les cas, arrêt du sport durant 5 jours pour les sportifs)

Objectif principal : atteindre l'objectif final et le dépasser (pour se laisser une marge de manœuvre)

REGIME DIT DE « STABILISATION PROGRESSIVE »

(Incrémentation progressive des aliments « préférés » et retour à un programme « ajusté »)

Objectif principal : maintien du poids dans un « tunnel » de stabilisation de +1/-1kg