## Essayez une nouvelle méthode minceur

# Quand la biochimie chasse les kilos

sont dus à de mauvaises habi- fringales en plein milieu tudes alimentaires. "Il s'agit d'après-midi, après un déjeud'apprendre à s'alimenter ner copieux ? Oui, mais voilà, naturellement dans la vie quo- les aliments ayant été mal tidienne", explique Marie- associés, l'estomac est rempli, Gabrielle Perrin, jolie trentemais la digestion ne s'est pas naire, à la silhouette longiligne, de l'institut d'hygiène alimentaire, Libre Forme 8.

Avec Marie-Gabrielle, la minceur s'obtient sans médicament, sans gélule, sans substitut de repas, sans complément alimentaire et sans crème miracle...

D'ailleurs, Marie-Gabrielle n'est ni nutritionniste, ni diététicienne.

#### De la biochimie

"Notre méthode ne prend pas en compte les calories, ni les quantités. Elle est fondée sur la biochimie alimentaire, qui permet de connaître l'incidence des aliments sur l'organisme. Si les aliments sont mal associés, la digestion est difficile, résultat : le corps stocke les graisses et l'énergie a tendance à bais-

99% des problèmes de poids ser." Qui n'a pas déjà eu des chercher... dans le sucre.



vraie prise en main avec un premier entretien gratuit puis étude personnalisée des équivotre profil. Et la méthode fait nombreuses.

#### De nouvelles habitudes

"Je voulais perdre les 2/3 kg, qui m'empêchaient de rentrer dans ma petite robe noire préférée, témoigne Anne, 40 ans. Au bout de deux semaines, Institut Libre Forme 8, i'avais fondu, ma balance affichait 5 kg en moins et surtout. Paris 8°. j'avais la pêche et bonne 01 40 06 91 91

mine. Mon problème? J'aime Marie-Gabrielle propose une beaucoup faire des goûters avec mes enfants. Je ne craque pas pour une pomme, mais pour un bon gâteau! Avec la libres nutritionnels adaptées à méthode de Marie-Gabrielle, j'ai changé mes habitudes alides adeptes de plus en plus mentaires même si, au début, i'ai été déstabilisée de faire un petit déjeuner très léger et un dîner copieux. Depuis, je fais de temps à autre quelques écarts et j'ai repris un petit kg, pas gênant du tout."

#### **AMÉLIE NEISS**

40. rue des Mathurins.

### Les bons réflexes

- Ne pas associer poulet et pâtes.
- Au petit déjeuner, envie d'une viennoiserie ? Préférez une compote plutôt qu'un jus de fruit avec un croissant.
- Envie de dîner italien ? Optez plutôt pour une pizza aux quatre fromages plutôt qu'au jambon.
- Mieux vaut prendre une tarte aux pommes qu'aux fraises, un Paris-Brest qu'un fraisier.
- A l'apéro, vous prenez une coupette de champagne? Accompagnez-la de cacahouètes plutôt que de gâteaux allégés.