PROTOCOLE AMINCISSANT

« REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE NON RESTRICTIF » ***PHASE 1 (SI BESOIN)***

Programme 1 : 1 à 3 semaines

Perte de poids escomptée : 2-3%
<u>Objectif principal</u> : trouver un modèle alimentaire <u>équilibré</u> et <u>durable</u>

REGIME DIT « AMINCISSANT RESTRICTIF »

Programmes 2-3-4 : 1 à 3 semaines/programme
(avec, suivant les cas, <u>arrêt du sport durant les 5 premiers jours</u> pour les sportifs)

Perte de poids escomptée par cycle : 3-4%

PHASE 2
PHASE 3
PHASE 4
(1 A 3 CYCLES SUIVANT LES CAS)

REGIME DIT DE « STABILISATION NON RESTRICTIVE »

PHASE 1 BIS

(1 à 3 semaines)

NUTEOCONSULT - 0650673648
info@nuteoconsult.com