

20 régimes de stars à tester (ou pas) avant l'été

30 Mars 2015 par Pauline Carpentier

Chanteuse, actrice, mannequin... des jobs qui obligent les stars à redoubler toujours plus d'inventivité (et d'absurdité) pour afficher une ligne irréprochable. Grossesses, nombre des années, rien ne semble les atteindre. Quels régimes appliquent-elles pour arborer une silhouette de rêve à toute épreuve ? A l'approche de l'été on vous en donne 20 à suivre... ou pas.

Conserver un corps de rêve malgré les années qui défilent ou retrouver une silhouette parfaite après bébé est pour la plupart des femmes, fastidieux.

Les stars, elles, rivalisent d'imagination et de méthodes miraculeuses : régime macrobiotique, hypocalorique, hyperprotéiné, cure détox, pratiques sportives quasi-quotidiennes, etc. Leurs avantages ? On perd rapidement les kilos superflus.

Leurs inconvénients ? La cadence s'avère parfois difficile à suivre, certains de ces régimes ont des conséquences catastrophiques sur la santé et il faut accepter de tirer un trait sur sa gourmandise (autrement dit, la vie).

Si la seule et unique solution véritable demeure de manger de tout raisonnablement, à l'approche des beaux jours, des mariages, de la plage et autres festivités, il faut bien avouer qu'il est tentant d'en essayer.

Un conseil dans ce cas : toujours demander l'avis d'un médecin avant de se lancer, et ne pas dépasser une courte période si le régime sélectionné est trop strict.

Sharon Stone, index glycémique et aliments anti-âge

L'actrice de 57 ans classerait les glucides et les matières grasses en fonction de leur indice glycémique, et consommerait à foison des antioxydants.

Le topo ? S'autoriser certains légumes (exemple : champignons, choux, artichauts, asperges, navets, haricots), certains fruits (exemple : rhubarbe, oranges, pommes), certains produits laitiers (exemple : camembert, chèvre, mozzarella), certaines viandes (exemple : cheval, poulet, saumon, crevette, agneau, bœuf), les céréales... et même le chocolat (noir !).

Consommer aussi un maximum d'aliments antioxydants, comportant des vitamines (E, D, C, A), des minéraux (sélénium), et de la carotène. Ne pas lésiner sur le soja, le tofu et les choux.

Côté sport, la star pratique le **Power Plate**.

Un régime qui semble porter ses fruits, puisque l'actrice n'a rien perdu du charme de *Catherine Tramell*.

