

Sommaire

Introduction : Maigrir, rêve ou nécessité ? 13

Première partie

1. Les méthodes classiques de perte du poids
ne sont pas sans danger ! 17

Les méthodes privatives ou hypocaloriques équilibrées 17

Les méthodes sélectives ou déséquilibrées 20

2. Surpoids, obésité...
quelques idées reçues et quelques autres 27

3. Nous serons ce que nous mangeons
comme nous le mangeons 35

4. Intolérances, allergies et tolérances alimentaires 43

5. Mon expérience des tolérances et intolérances 47

6. La flore intestinale :
passeport pour la santé et le contrôle du poids 51

7. Les alliés de notre contrôle du poids 55

8. Comment les intolérances alimentaires influencent notre poids ou pourquoi l'obésité est une maladie inflammatoire	65
9. Des intolérances alimentaires aux kilos superflus et dangereux	67
10. Les autres acteurs cellulaires de l'inflammation et de la prise de poids	73
11. Le rôle précis de l'hypersensibilité alimentaire dans l'obésité inflammatoire	75
12. Pourquoi identifier ses intolérances afin de réduire sa graisse inflammatoire et ses complications ?	77
Deuxième partie	79
1. Une révolution dans l'art du contrôle du poids !	81
2. Le test IMUPOIDS	83
3. La méthode IMU-CG-MINCEUR	87
4. La liste « Questionnaire sur vos habitudes alimentaires »	89

5. Index glycémiques, charges glycémiques et index insuliniques	95
6. Comment bien suivre les indications du rapport qui vous est remis : évictions et rotations alimentaires ?	105
7. Statistiques et exemples de résultats	113
8. Suivez vos progrès en image	115
9. Puis-je avoir une idée personnelle de mes intolérances et tenter une diététique sans réaliser le test IMUPOIDS ?	119
10. Le plus grand danger pour votre santé : surpoids ou causes du surpoids ?	123
11. Les conséquences immédiates de l'inhibition de la réponse inflammatoire chronique	125
12. Quelques adjuvants de plus pour mieux contrôler votre poids et réduire les risques de complications métaboliques et vasculaires ?	127
13. Désstressez-vous !	131

Annexe 1	
« Je suis intolérant(e) aux œufs ! »	137
Annexe 2	
« Je suis intolérant(e) au gluten ! »	143
Annexe 3	
« Je suis intolérant(e) au lait ! »	151
L'IMU-CG-MINCEUR, en cuisine : quelques recettes	159
L'IMU-CG-MINCEUR, en pratique	175
Conclusion	
IMU-CG-MINCEUR : un vrai passeport pour la santé !	177