

# GLAMOUR®

Mardi 6 Mai 2008



inscrivez-vous à la newsletter

VALIDER



ABONNEMENTS

MON GLAM SPACE

RECHERCHER

sur Glamour

VALIDER

[Accueil Beauté](#)  
[News Beauté](#) [Glamour / Pas Glamour](#) [Top 10](#) [Focus](#)  
[Dans la rue](#) [Leçons de beauté](#) [Backstage](#)  
[Une fille, une coiffure](#) [Forum](#)

# SPÉCIAL FORME

ACCUEIL | **GLAMOUR.COM A TESTÉ** | SHOPPING | PEOPLE | CONCOURS | FORUM | ABONNEMENTS

## LEÇONS DE BEAUTÉ

Step by Step | **Coaching Beauté**

### GLAMOUR.COM A TESTÉ: LE KIT MICRO-RÉGIME

On ne compte plus les méthodes miracles qui garantissent une perte de poids rapide et sans privations. Parmi cette multitude de régimes, il est souvent difficile d'y voir clair. Glamour.com a choisi de tester pour vous le "kit micro-régime" des laboratoires Expanscience qui promet moins 1 kg en une semaine. Alors, info ou intox ? Jour après jour, nous avons suivi Claire, notre testeuse de choc! Par Mélody Kandyoti.



#### Question 1

**Glamour.com** : Le micro-régime, c'est quoi ?

: La méthode des laboratoires Expanscience est un régime qui prend le parti de s'étendre sur une très courte période, d'où le nom de "micro-régime". Il s'agit en fait de réunir deux phases sur une semaine: une phase de perte de poids et une phase de stabilisation.

Lors des 3 premiers jours, les repas se partagent entre préparations hyperprotéinées et hypocaloriques sucrées et salées, légumes, produits laitiers et barres chocolatées hyperprotéinées. Cette phase durant laquelle on ne mange que des protéines maigres et des légumes attaque directement la masse grasseuse.

Les 4 jours suivants, on reprend son alimentation habituelle, la seule règle étant de réduire de moitié ses portions d'aliments riches (pizza, gâteaux...). Cette dernière phase permet de stabiliser son poids et d'éviter les carences et autres dérèglements du métabolisme.

Claire, 23 ans, notre testeuse

#### Boutique Yoox.com

Découvrez tous les nouveaux styles, toutes les nouvelles tendances dans la boutique Yoox.

#### Leçon de beauté

Conseils d'experts et coaching Glamour : pour ne plus jamais rater une coiffure ou un maquillage !!

#### Une fille une coiffure

Découvrez les coiffures qui vous iront le mieux, en fonction de la forme de votre visage !

#### Glamour / Pas Glamour

Découvrez les dernières tendances beauté, et votez pour vos préférées !

#### Dans la rue

Votre beauté, c'est vous qui en parlez le mieux. Découvrez les trucs et les témoignages des filles Glamour !

#### Laissez-vous guider

L'article le plus lu  
L'article le plus commenté  
L'article le plus envoyé

PUBLICITÉ



Mentions légales: © Pétitour.com 2008 Astipublications  
 Forum | Mondias | Astro | Jeux | Forum | Mon Glam Space |  
 Rubriques Glamour.com: Mode | Beauté | People |  
 Amour | Astro | Jeux | Forum | Mon Glam Space |  
 Concours | Newsletter | Widget  
**Glamour dans le monde** : USA | UK | Espagne | Italie  
 | Allemagne | Grèce | Pays-Bas | Russie | Pologne  
**Abonnements** : Glamour | Vogue | Vogue Collections |  
 Vogue Hommes International | AD | GQ  
**Groupe Condé Nast en France** : Vogue.com |  
 Glamour.com | Voguecollections.com |  
 Voguehommes.com | Admagazine.fr | GQmagazine.fr  
**Partenaires** : Yoox.com  
 Publicité Glamour.com - Condénet International

## LES COMMENTAIRES

### ça marche!

Soumis par Anonymous le 03/05/08 à 17:27

j'ai commencer depuis 3 semaines je pesais 68 kg mintenant je pese 62 kg

### Where, ?

Soumis par M. le 04/05/08 à 09:45

Mais où trouvons nous ce régime ?

### c'est n'importe quoi!!!!

Soumis par moi le 05/05/08 à 10:05

je ne comprends pas que l'on paie si cher pour des régimes pareils!!!! il suffit de garder des idées recettes simples et équilibrées et de s'y tenir!!! ce que l'on trouve dans ces boîtes on peut le faire soi-même et simplement ce ne sont ni des conseils ni des recettes compliquées!!!

## POSTER UN NOUVEAU COMMENTAIRE

Filter Anti Spam. Combien font  $4 + 9$  ? : \*

Indiquer le résultat de l'équation dans la case ci-dessus.

Votre pseudo : \*

E-mail : \*

Le contenu de ce champ est strictement confidentiel et ne sera en aucun cas divulgué.

Titre du commentaire :

Message : \*