

DE MONTIGNAC METHODE

Lekker eten en toch afslanken

Toen de Franse zakenman Michel Montignac in de jaren 80 de wijzer van zijn weegschaal gestaag zag oplopen, begon hij eens goed na te denken over zijn voeding. Hij ging experimenteren, sprak met wetenschappers, artsen en andere specialisten, verloor al zijn overgewicht en zette zijn bevindingen op papier: de Montignac Methode was geboren. In het kort komt die hier op neer:

De theorie van calorieën klopt niet en en leidt tot het bekende jo-jo effect (afvallen en daarna weer aankomen ondanks het volgehouden dieet).

De voeding moet evenwichtig zijn, niet per maaltijd, maar over meerdere maaltijden.

Bepaalde combinaties moeten worden vermeden (koolhydraten/vetten).

Gebruik meer vezels en voldoende eiwitten uit peulvruchten, niet-geraffineerde granen en sojaproducten.

Eet zo veel mogelijk goede koolhydraten. Dit zijn onder anderen volkoren producten, fruit en peulvruchten

Gebruik minder vet en bij voorkeur 'goede' vetten (cholesterol verlagend) ter voorkoming van hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld olijfolie, vis en gevogelte.



Montignac: een supergezond assortiment zonder compromissen in ingrediënten en bereiding.

Assortiment delicatessen voor fijnproevers

In tests scoorde deze methode uitstekend: een forse gewichtsafname, die ook over langere tijd bewaard bleef, een hoger energiepeil en goede inwerking op een te hoog cholesterolgehalte en suikerziekte. Geen wonder dat deze benadering in vele landen aansloeg. Hierna toog Michel Montignac aan het werk om voedingsproducten te ontwikkelen die helemaal in zijn filosofie passen. Op de afbeelding ziet u een greep uit deze broodvervangers,

broodbeleg, pasta's, smaakmakers, oliën, sauzen, wijnen en chocolade. Allen gemaakt volgens uiterst strenge voorschriften.

In de vele boeken die Michel Montignac heeft geschreven, worden de methoden uitgebreid behandeld.

DE MONTIGNAC-PRODUCTEN EN -BOEKEN
ZIJN VERKRIJGBAAR BIJ: