

# arrêt du tabac

*Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter.  
Vous hésitez à cause du risque de prise de poids.*



## micro-régime™

**1 jour**  
par semaine  
pour maigrir

Permet le contrôle  
du poids au cours  
du sevrage tabagique

- efficace
- facile à suivre
- économique

micro-régime™ *spécial* arrêt du tabac  
a été conçu pour vous...

### ▶ Principe du micro-régime™

Un micro-régime™ est basé sur l'adoption **d'une courte phase de régime de 3 jours** (phase de perte de poids), suivi d'un rééquilibrage alimentaire le reste de la semaine où la priorité est donnée à la **réduction des portions alimentaires** sans aucun interdit (phase de stabilisation).

### ▶ Pourquoi 1 jour ?

Un micro-régime™ se poursuit habituellement pendant 3 jours consécutifs pour une perte de poids d'un kilo par semaine. **En période d'arrêt du tabac, la priorité n'est pas de perdre du poids, il s'agit surtout de ne pas en prendre.** L'efficacité de la méthode permet d'y parvenir en **un seul jour de régime par semaine**. Vous vous libérez de toute contrainte pour vous consacrez entièrement à votre but ne plus fumer !

### ▶ Comment suivre le micro-régime™ ?

Suivez précisément l'ordonnance diététique, ci-contre, pendant toute la durée de votre sevrage et durant les 3 semaines qui suivront la fin de votre traitement de soutien (patch, gomme à mâcher, acupuncture...). **Un suivi correct de l'unique journée de régime est décisif pour l'obtention du résultat.**



# Ordonnance diététique

## Phase de perte de poids

# 1 jour

au choix dans la semaine...

**Petit déjeuner** café, thé  
+ 1 préparation **micro-régime™**  
+ 1 tranche de pain ou 2 biscottes

**10 heures** thé, café  
+ si besoin 1 yaourt nature (édulcorant autorisé)

**Déjeuner** légumes à volonté  
+ 1 préparation **micro-régime™**  
+ 1 yaourt nature

**17 heures** thé, café  
ou 1 préparation **micro-régime™** si besoin

**Dîner** légumes à volonté  
+ 1 préparation **micro-régime™**  
+ 1 yaourt nature

**Légumes** tous, à consommer crus ou cuits  
(sauf pomme de terre, carotte, petit pois, betterave rouge)

**Assaisonnements autorisés**  
jus de citron, sel, 1 cuillère à soupe d'huile  
tous les condiments et aromates

## Phase de rééquilibrage

... les autres jours reprendre  
votre alimentation habituelle

**Diminuer les portions des aliments les plus riches**  
sans supprimer d'aliments. Il est important de conserver  
des plaisirs gustatifs durant cette période.



**Limitier vos apports caloriques**  
au dessert avec les préparations  
hypocaloriques **micro-régime™**  
**pâte à crêpes et pancakes**  
(moins de 60 calories par crêpe garnie  
avec 1/2 cuillère à café de sucre ou de  
confiture).

**Eviter les fringales** en dehors  
des repas, avec **micro-régime™**  
**barre chocolatée**, le coupe-faim  
naturel adapté.



## Cas particuliers

### Vous êtes actuellement en cours de sevrage

et vous avez déjà pris du poids

Utiliser le **micro-régime™** 3 jours (fascicule auprès de votre pharmacien) et répartir ces 3 jours sur la semaine sans nécessairement les faire de façon consécutive.

### Vous n'avez pas pris votre décision de sevrage

et vous êtes fumeur en surpoids

Nous vous conseillons dans ce cas de perdre préalablement 2 ou 3 kilos (**micro-régime™** pendant 1 à 3 semaines). Vous aborderez ainsi votre sevrage en meilleure forme physique et mentale.

Votre pharmacien ou votre médecin sauront vous conseiller.  
Vous pouvez également téléphoner au Laboratoire CEGIPHARMA  
Service Nutrition Conseil 04 42 97 60 18

## Important

Les préparations nutritionnelles **micro-régime™** ne sont pas des substituts de repas. Elles représentent la nouvelle génération de produits de nutrition **HP-HTD\***, spécialement conçus pour optimiser les micro-régimes et compléter les régimes basses-calories.

Protégées par 2 brevets, elles contiennent plus de 75 % de protéines purifiées, 11 vitamines et oligo-éléments.

**L'utilisation de tout autre produit expose à une faible efficacité et des risques de reprise de poids ou de carences.**

\* HP Hyperprotidique

HTD Haute Tolérance Digestive

La gamme **micro-régime™** est composée de nombreuses saveurs :



#### salées

Les potages (légumes, volaille, pois-jambon), les pâtes hyperprotéinées, les pâtes sauce tomate-parmesan, l'omelette, la terrine provençale, la pâte à pizza et blinis, les assortiments salés.



#### sucrées

Les boissons (chocolat, café, vanille, praliné, abricot), le riz au lait, la pâte à crêpes et pancakes, le petit déjeuner aux 5 céréales, la barre chocolat, la boisson végétale, les assortiments sucrés.



La **bottle micro-régime™** saveur chocolat-caramel (petite bouteille pratique dans toutes les situations de la vie active : bureau, voiture, sport...).

Alysi 2005 - www.cecipharma.com

LABORATOIRE  
**CEGIPHARMA**  
NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE MÉDICALE

Espace Sainte Victoire - 415, rue Pierre-Berthier - 13855 Aix-en-Provence cedex 03  
Tél 04 42 97 60 18 - Fax 04 42 97 60 19 - e-mail CEGIPHARMA@wanadoo.fr