

Checklist Suivi Régime Thonon : Protocole 14 Jours

Règles d'or du protocole

- Aucun ajout de sel ou de sucre autorisé.
- Boire entre 1,5L et 2L d'eau par jour.
- Café ou thé sans sucre autorisé à volonté.
- Respect strict des quantités indiquées.
- Consulter un médecin avant de débuter ce régime restrictif.

Planning Semaine 1 (À répéter en Semaine 2)

- Jour 1 : Matin (Café/thé sans sucre) | Midi (2 œufs durs, épinards) | Soir (1 gros steak, salade verte)
- Jour 2 : Matin (Café/thé, pain complet) | Midi (1 gros steak, fruits) | Soir (Jambon cuit à volonté)
- Jour 3 : Matin (Café/thé, pain complet) | Midi (2 œufs durs, salade, tomates) | Soir (Jambon cuit, salade)
- Jour 4 : Matin (Café/thé, pain complet) | Midi (1 œuf dur, carottes, fromage) | Soir (Fruits, yaourt nature)
- Jour 5 : Matin (Carottes râpées, café/thé) | Midi (Poisson au court-bouillon, 2 tomates) | Soir (1 steak, salade)
- Jour 6 : Matin (Café/thé, pain complet) | Midi (Poulet grillé à volonté) | Soir (2 œufs durs, carottes)
- Jour 7 : Matin (Café/thé, citron) | Midi (1 steak, fruits) | Soir (Repas libre raisonnable)

Suivi quotidien

- Cocher chaque repas consommé pour valider la journée.
- Noter le poids chaque matin à jeun pour suivre l'évolution.
- Préparer les repas à l'avance pour éviter les tentations.
- Noter les sensations de faim ou de fatigue pour ajuster l'hydratation.