

## **MINCIR AVEC LA MÉTHODE MG PEP'S**

**Marie-Gabrielle PERRIN**  
**Préface du Dr Bernard DUFFEZ**

**En librairie le 3 mars 2016**

### **LE LIVRE**

---

#### **Découvrez les associations gagnantes !**

Comme le titre de ce livre le laisse entendre, ce n'est pas un régime de plus que nous propose Marie-Gabrielle Perrin, mais une méthode s'appuyant sur sa propre expérience et sur les travaux entrepris depuis plus d'un siècle par les spécialistes du domaine.

Objectif : parvenir à un véritable rééquilibrage alimentaire et acquérir les réflexes, faciles à mettre en place, propres à optimiser la digestion des aliments, à retrouver un bon équilibre acido-basique et un regain d'énergie (du peps !).

Tout commence par la remise en cause d'idées reçues qui, à force d'être rabâchées, avaient acquis force de loi, comme celles que le petit déjeuner est le repas le plus important ou qu'il faut sortir de table avec la faim...

La méthode, en 3 épisodes, est fondée sur des principes de biochimie alimentaire. On peut manger de tout, mais en s'interdisant certains mélanges (ACIde/AMIdon, par exemple) et en privilégiant les associations d'aliments parmi 4 catégories.

#### **Le saviez-vous ?**

##### **Au petit déjeuner, avec votre tartine de pain, préférez une compote à un jus de fruit**

Le pain est un amidon, le jus de fruit cru est un acide (ACI). Un mélange qui ralentit considérablement la digestion et l'effet de satiété. Une ou deux heures plus tard, crise d'hypoglycémie... L'envie de grignoter un petit quelque chose se fait pressante. En revanche, la compote est faite de fruits cuits donc UNI. La digestion est normale.

##### **Une pizza aux 4 fromages plutôt qu'une pizza au jambon**

La digestion du jambon (CARNI) et de l'amidon de la pâte à pizza (AMI), qui est en fait une pâte à pain, demande plus d'énergie que celle du fromage (UNI) associé à la pâte à pizza (AMI). Elle est plus longue aussi. En effet, les produits laitiers (UNI) sont des protéines qui se digèrent plus rapidement et plus facilement.

##### **Avec le champagne, des cacahuètes mais pas de biscuits allégés**

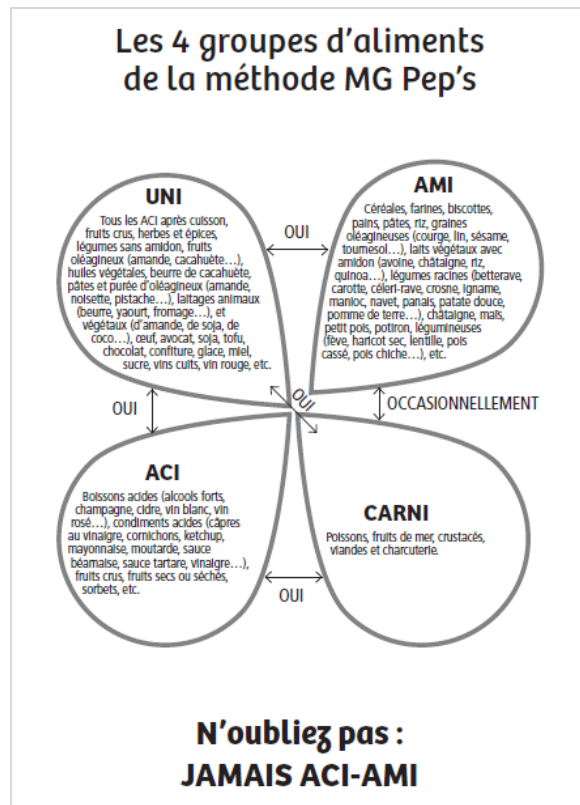
Nous sommes toujours dans le cadre d'un désaccord acide/amidon (champagne/biscuit). Alors évitez les biscuits apéritifs et préférez-leur les cacahuètes qui sont des fruits oléagineux (UNI). Et si vous craquez pour les « crackers », préférez le vin rouge. Vous pourrez aussi associer le vin rouge (UNI) à de la charcuterie (CARNI) — saucisson, pâté, foie gras... — qu'il aidera à digérer. Mais, si vraiment vous préférez associer la charcuterie à un vin blanc ou à un rosé, c'est possible, mais sachez que ce sera un peu moins digeste... Et le tout avec la plus extrême modération, évidemment.

##### **Un saint-honoré plutôt qu'un fraisier**

Le seul problème avec les fraises, par ailleurs délicieuses, c'est qu'on les consomme crues la plupart du temps, donc acides. Or, ACI + AMI ne font pas bon ménage... Alors que le saint-honoré a le mérite d'annoncer la couleur : pâte à choux faite avec de la farine (AMI), des œufs (UNI), du beurre (UNI) et crème faite de lait (UNI), d'œufs (UNI), de farine (UNI) et de sucre (UNI)...

Le respect des bonnes associations entraînera alors un mieux-être général et une perte de poids rapide. Sans oublier que, **le dîner étant le repas le plus important de la journée**, il est l'occasion de remettre au goût du jour un art de vivre convivial que l'on croyait sur le point de disparaître.

**En bonus : 170 recettes épatantes et très gourmandes pour mettre en œuvre cette méthode**



## L'AUTEUR

**Marie-Gabrielle Perrin** est consultante spécialisée en gestion du poids et en rééquilibrage alimentaire. Elle est la fondatrice et directrice de l'institut MG Pep's (Paris) qui s'est développé également en Espagne (Palma de Majorque). Passionnée de cuisine, elle crée constamment de nouvelles recettes pour ses programmes alimentaires.

**Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

**Contact Albin Michel : Emilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95  
[emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)