

Surpoids et obésité

Zoom sur les interventions non médicamenteuses pour la perte de poids

3 INTERVENTIONS PARMi LES PLUS PROBANTES POUR LA BAISSÉ DE L'IMC (INDICE DE MASSE CORPORELLE)



1 Interventions basées sur le jeûne



2 Interventions comportementales*



3 Acide linoléique conjugué (CLA)



1 Exercices physiques mixtes (aérobies et en résistance)



2 Interventions comportementales*



3 Entraînement en résistance



*coaching individuel par un praticien de 1er recours visant l'adoption de "comportements santé".

3 INTERVENTIONS PARMi LES PLUS PROBANTES POUR LA BAISSÉ DU TAUX DE GRAISSE CORPOREL



3 INTERVENTIONS PARMi LES PLUS PROBANTES POUR LA BAISSÉ DU RAPPORT TAILLE HANCHE



1 Probiotiques (Lactobacillus sakei)



2 Caralluma fimbriata



3 Berbérine



1 Interventions basées sur le jeûne



2 Curcumine



3 Régime DASH (fruits, légumes, céréales complètes, poisson, volaille, produits laitiers sans matière grasse...)



3 INTERVENTIONS PARMi LES PLUS PROBANTES POUR LA DIMINUTION DU TOUR DE TAILLE

