

Secretele dietei Montignac

Locul desfasurarii: Hotel Crowne Plaza

Organizator: Revista Fecicia

Marele nutritionist francez, MICHEL MONTIGNAC, vine la Bucuresti! Savantul care a creat una din cele mai cunoscute diete din lume, Michel Montignac, se va afla pentru prima data in Romania, in perioada 4-6 mai. Celebrul nutritionist vine la Bucuresti la invitatia revistei Fecicia si va participa la seminarul „Secretele dietei Montignac”, cel de-al doilea din seria evenimentelor organizate de Fecicia in acest an. Evenimentul va avea loc marti, 5 mai, incepand cu ora 11.00, la Hotel Crowne Plaza. Michel Montignac va prezenta tuturor celor interesati principiile dietei sale si va raspunde la intrebarile participantilor la conferinta. Cu acelasi prilej va fi lansata si cea mai noua editie a cartii „Mananc, slabesc si ma mentin” a nutritionistului francez, publicata de Editura Litera, care de altfel va insoti numarul 146 al revistei Fecicia (aparitie 7 mai). Michel Montignac s-a nascut in anul 1944, in Franta. S-a confruntat cu probleme in ceea ce priveste greutatea inca din copilarie. „Ca multi dintre cititorii mei, sunt un fost „gras”, fiul unui obez (ceea ce subliniaza factorul ereditar), iar la opt ani eu insumi eram obez”, marturiseste Michel Montignac. De aceea, si-a concentrat activitatea pe identificarea unei metode care sa ii permita sa slabeasca fara a-si pune sanatatea in pericol. Cercetarile sale au vizat in special tratamentul diabetului, avand in vedere ca, potrivit studiilor, 80% dintre diabetici erau si obezi si se demonstrase ca un consum exclusiv de glucide cu nivel glicemic scazut amelioreaza aceasta boala. Prima persoana care a verificat eficienta metodei a fost insusi autorul. „In cateva luni, am pierdut in total 16 kilograme, reincepand sa mananc normal, adica fara sa ma abtin in plan cantitativ, dar alegand in special anumite alimente”, afirma Montignac. S-a decis atunci sa publice descoperirile sale, iar prima sa carte „Cum sa slabesti la dejunul de afaceri” a fost dedicata in principal managerilor, care, din cauza meseriei lor, luau adesea masa la restaurant. Cartea a devenit rapid un best-seller, cu peste 500.000 de exemplare vandute si l-a incurajat pe autor sa isi aprofundeze cercetarile, sprijinit de o puternica echipa stiintifica. „Mananc, deci slabesc”, formula care l-a facut celebru in toata lumea pe Michel Montignac, este titlul cartii aparute in 1987. Publicata in peste 40 de tari, cartea detine recordul de vanzari in domeniul sau, peste 16 milioane de exemplare vandute pana la sfarsitul anului 2004. Savantul francez a publicat pana acum 16 volume, printre care „Metoda Montignac ilustrata”, „Retete si meniuri Montignac”, „Cum sa prevenim si sa combatem obezitatea la copii”. Dieta elaborata de Michel Montignac este astazi una dintre cele mai cunoscute si apreciate metode pentru scaderea in greutate. Principiul de baza este combinarea eficienta a alimentelor. Avantaje: protejeaza sanatatea celui care o urmeaza si asigura slabirea de durata. Metoda Montignac nu propune lungi perioade de infometare sau exercitii nesfarsite la sala, ci un program nutritiv echilibrat si nerrestrictiv, bazat pe alegerea alimentelor din toate grupele (glucide, lipide, proteine), in functie de preferintele fiecaruia. Taxa de

participare este de 10 lei, in care este inclusa si ultima carte a marelui nutritionist francez. Persoanele care doresc sa participe la acest eveniment se pot inscrie astfel: >> www.revistafelicia.ro/seminarii.html. >> prin email: noutati@revistafelicia.ro Informatii suplimentare pot fi obtinute si la numarul de telefon: 021-311.05.06. 021-311.05.06

Despre Saptamana Financiara

J. Randy Taraborrelli, reporter la The Times, Paris Match, The Daily Mail, este autorul a noua carti, printre care biografii apreciate ale unor vedete precum Grace Kelly, Diana Ross, Elizabeth Taylor, Frank Sinatra, Madonna, Cher.

Participare: Intrare libera

SAPTAMANA FINANCIARA

Locul desfasurarii:

Hotel Crowne Plaza