

---

## Nos réponses à vos questions principales.

### Questions générales

---

Se régaler	1
Prix	2
Grossesse	2
Enfants	2
Repas	2
Calories	4
Kilos	4
Balance	4
Régimes pauvres en glucides	4

### Vitalité

---

Sport	6
Vitamines et minéraux	6
Cholestérol	7
Acidification	7
Bien-être	7

---

## Questions générales

### Est-ce que le concept Rohner suppose de beaucoup réduire mon alimentation?

### Se régaler

Le concept Rohner est une alimentation pour les bons vivants! Vous pouvez manger de bonnes choses et surtout en quantités suffisantes. Cependant, certains aliments ne figurent plus à votre régime alimentaire tant que vous n'avez pas atteint le poids souhaité. Vous aurez besoin d'un peu de temps pour vous habituer à ce nouveau régime alimentaire.

### Combien de temps faut-il pour s'habituer au concept Rohner?

Vous pouvez comparer l'adaptation à l'apprentissage d'une nouvelle langue: les premières semaines, la langue vous paraît très difficile, vous ne comprenez pas un mot et vous doutez de pouvoir comprendre cette langue un jour. Après 2 à 3 semaines, vous parvenez déjà à construire quelques phrases, vous êtes capable de commander au restaurant et de demander votre chemin. Après 6 mois à 1 an, vous parlez la langue couramment et vous aimez la pratiquer. Cela se passera exactement de la même manière avec le concept Rohner: au cours des premières semaines, vous pensez que vous n'arriverez jamais à vous nourrir avec ce qui figure sur la liste verte. Après 2 à 3 semaines, vous prenez conscience des nombreux aliments savoureux autorisés et de tout ce que vous pouvez préparer avec. Les envies d'aliments «interdits» ont disparu. Après 6 mois à 1 an, vous êtes parfaitement habitués à votre nouveau type d'alimentation et très heureux de votre nouvelle garde-robe!

### Que manger au restaurant?

Le concept Rohner est particulièrement recommandé aux personnes travaillant dans les affaires. Vous pouvez manger selon le concept Rohner dans (presque) tous les restaurants. Et si vous allez souvent manger dans le même établissement, vous pouvez leur donner votre liste alimentaire. Le cuisinier pourra ainsi encore mieux répondre à vos attentes.

### Je prépare les repas de toute la famille – est-ce que je dois désormais cuisiner des plats spéciaux pour moi?

Non, vous faites la cuisine selon le concept Rohner pour toute la famille. Cette alimentation est délicieuse et saine pour tous les membres de la famille.

#### Pourquoi le concept Rohner n'est pas pris en charge par les caisses maladie?

Prix

Les caisses maladie ne prennent pratiquement jamais en charge les frais liés aux programmes diététiques. Considérez ces coûts comme un investissement en faveur de votre santé. L'avantage étant que ces frais sont à payer une seule fois et que vous conserverez le même type métabolique tout au long de votre vie.

---

#### Puis-je procéder aux analyses médicales si je suis enceinte?

Grossesse

Oui, la grossesse ne modifie pas votre type métabolique.

#### Est-ce que je peux me nourrir selon le concept Rohner pendant ma grossesse?

Oui, le concept Rohner fournit tous les nutriments essentiels pour vous et votre enfant. Malheureusement, par rapport à il y a 50 ans, les aliments actuels ne contiennent plus qu'une quantité infime de vitamines et de minéraux. Nous conseillons donc à toutes les personnes, indépendamment de leur alimentation, de prendre tous les jours des vitamines et des minéraux, par exemple Multivitamines et minéraux Burgerstein.

---

#### Le concept Rohner est-il indiqué pour les enfants?

Enfants

Oui, le concept Rohner fournit aux enfants tous les nutriments essentiels à un développement normal.

#### À partir de quel âge un enfant peut-il se nourrir selon le concept Rohner?

En principe, à partir du moment où il mange à la table familiale. Pour des raisons pratiques, nous traitons les enfants à partir de 6 ans.

---

#### À quelle fréquence faut-il manger?

Repas

Vous devez manger quand vous ressentez la sensation de faim. Car dès que la fringale se fait sentir, dans l'urgence, vous courez le risque de consommer les aliments qui vous sont déconseillés.

### Je ne prends jamais de petit déjeuner, est-ce que je dois changer cette habitude?

Non, si vous n'avez pas faim le matin, vous n'avez pas besoin de manger. Vous devez manger uniquement quand vous avez faim.

### Je commence à manger aujourd'hui selon le concept Rohner, que dois-je consommer au petit déjeuner?

Quelques conseils: des œufs brouillés (sucrés ou salés), du séré maigre sucré avec un arôme (sur [www.arenomen.ch](http://www.arenomen.ch)), un yaourt autorisé avec de l'ananas ou du melon frais, un petit pain Rohner avec du beurre et du jambon.

### Je mange tous les jours au bureau, que dois-je emmener?

Quelques conseils: de la mozzarella avec des tomates, des olives, un gendarme, du Mostbröckli, des œufs durs, des petits pains Rohner, du séré maigre, des antipasti, du jambon, des petits fromages frais (Formaggini), des légumes de la veille, etc. (Acheter une glacière s'il n'y a pas de réfrigérateur sur votre lieu de travail).

### Je rentre tard le soir, est-ce que je peux encore manger un vrai repas après 20h?

Impérativement, il ne faut jamais se coucher en ayant faim! D'après le concept Rohner, vous devez toujours manger quand vous avez faim.

### Quand est-ce qu'une «faute» a le moins de conséquences (sur les hanches, par exemple)?

Si vous souhaitez vous autoriser des aliments rouges, faites-le de préférence le soir. Si vous consommez des aliments rouges le matin, votre métabolisme commence aussitôt à constituer des réserves et tout ce que vous mangerez ensuite au cours de la journée (même les aliments verts) sera transformé en graisse. Le matin suivant, vous pourrez alors démarrer une journée «verte» en toute légèreté (une sorte de «réinitialisation» du corps a lieu pendant la nuit).

### Puis-je vraiment manger des quantités illimitées?

Avec le concept Rohner, vous n'avez pas à compter les calories ou à peser les aliments. Mangez lentement jusqu'à satiété. Mais pas des rations qui pourraient nourrir toute une famille! Car cela obstruerait l'ensemble de votre appareil digestif, empêchant ainsi le concept de fonctionner correctement.

#### **Le beurre et le salami contiennent beaucoup de calories. Dois-je limiter leur consommation?**

**Calories**

Le concept Rohner ne se base pas sur le comptage des calories. Si le beurre et le salami figurent sur votre liste verte, vous n'avez pas à réduire votre consommation de ces aliments. Une consommation réduite de calories règle votre corps sur le mode «économique» et ne stimule pas la combustion correctement.

---

#### **Combien de kilos dois-je perdre en l'espace d'un mois?**

**Kilos**

C'est très différent d'une personne à l'autre. Sur le site Internet, vous pouvez calculer votre IMC à la rubrique «Expérience / Votre réussite après 6 mois». En un seul clic, vous pourrez voir combien de kilos ont perdu en moyenne nos clientes et clients à l'IMC semblable au vôtre en l'espace de 6 mois. Et ce sont surtout les cm qui sont importants!

#### **Est-ce que le concept permet également de prendre du poids?**

«Inverser» le concept pourrait apporter le résultat souhaité mais je ne le fais plus depuis près de 15 ans. Au fil des années, j'ai vu tant de personnes qui ont longtemps été en «sous-poids» tout essayer pour en prendre, sans résultat. Et puis, un beau jour, le commutateur métabolique s'est réglé sur la position «constituer des réserves», les personnes ont pris du poids tant et plus et donneraient tout aujourd'hui pour être encore en «sous-poids».

---

#### **Pourquoi ne dois-je pas me peser?**

**Balance**

Le concept Rohner met davantage l'accent sur l'amélioration de la silhouette. Vous mesurez votre réussite à la taille de vos vêtements! Le poids corporel quotidien est beaucoup trop fluctuant, la balance nous ment trop souvent et nous fait perdre notre bonne humeur ...

---

#### **Quelle est la différence entre le concept Rohner et les autres régimes pauvres en glucides?**

**Régimes pauvres  
en glucides**

Le concept Rohner n'est pas un régime mais un concept nutritionnel. Le grand avantage du concept Rohner, c'est qu'il est basé sur les différentes prédispositions génétiques humaines - c'est donc un concept nutritionnel qui correspond à ma nature. Malgré les nombreuses similitudes de notre métabolisme à tous, il existe aussi certaines différences et donc différents types de méta-

bolisme et de silhouette. Les différentes listes alimentaires permettent de perdre du poids de façon saine et aux endroits adéquats. Par exemple, une femme mince qui a ce qu'on appelle communément une «culotte de cheval» peut parfaitement affiner cette zone grâce au concept Rohner – sans pour autant afficher un visage creusé par la suite. Le concept Rohner autorise de nombreux glucides, beaucoup de légumes (mais uniquement les légumes adéquats) et il est également possible de confectionner des petits pains et des pizzas avec le son d'avoine ou de blé Rohner. Les produits laitiers sont autorisés s'ils ne contiennent aucun additif, par exemple du lait écrémé en poudre ou des colorants à base de betterave. Pourtant, les produits de régime contiennent souvent précisément ces ingrédients – le problème se trouve donc souvent là, si la personne ne perd pas de poids ou seulement très lentement.

### Atkins

La forme d'alimentation mise au point par le Dr. Atkins, un pionnier, supprime totalement les glucides pendant la phase de régime. Mais notre cerveau se nourrit uniquement de glucose, la molécule de base des hydrates de carbone. Sans apport de glucose, il doit être produit par notre corps. Mais il est impossible de produire des matières grasses uniquement par synthèse, à partir de protéines. Le résultat est qu'en plus de diminuer la graisse, on amoindrit aussi la musculature. Cette méthode ne convient donc pas à une alimentation à long terme.

### Montignac

Contrairement à celle d'Atkins, cette méthode prévoit plutôt beaucoup de glucides, mais uniquement ceux qui arrivent lentement dans le sang via l'intestin et qui n'entraînent pas une sécrétion d'insuline excessive. Les aliments sont classés en fonction de leur indice glycémique qui indique à quelle rapidité le glucose arrive dans le sang. Mais comme la quantité de glucides n'est pas limitée, il en arrive finalement beaucoup dans le sang.

### Méthode Logi

Cette méthode se base également sur l'indice glycémique mais réduit en parallèle l'apport total en glucides. Elle conseille les fruits en quantité relativement importante et certains produits à base de céréales complètes en petite quantité. Notre longue expérience nous a prouvé qu'il n'est pas possible de réussir à long terme avec ce type d'alimentation.

## Vitalité

### Est-ce que le concept Rohner suppose de beaucoup réduire mon alimentation?

Sport

Non, seuls les aliments adéquats vous permettront de perdre du poids et du volume.

### Je n'ai pas besoin de glucides pour pratiquer mon activité sportive?

Comme vous le savez, tous les aliments contiennent des glucides. Et vous pouvez sans problèmes faire 2h de sport avec les produits à faible risque. Parce que les cyclistes professionnels mangent des spaghetti au petit déjeuner avant une étape dans les Pyrénées, on conseille aux sportifs amateurs de consommer de l'amidon en grande quantité. Mais vous pourrez à peine dépenser la quantité consommée si vous réalisez que 30 minutes de vélo vous font dépenser autant d'énergie que celle contenue dans 2 morceaux de sucre. J'entends souvent la phrase suivante dans mon cabinet: «Je fais deux heures de sport par jour et pourtant, je continue à prendre du poids!» Cela ne vient pas du fait que la graisse est transformée en masse musculaire lourde mais que l'apport d'énergie est plus important que la dépense d'énergie.

---

### Est-ce que je ne vais pas manquer de vitamines et de minéraux en suivant le concept Rohner?

Vitamines/Minéraux

Une alimentation équilibrée basée sur la liste verte vous fournit tous les vitamines et minéraux essentiels. Malheureusement, les aliments actuels contiennent seulement une infime partie de vitamines et minéraux par rapport à il y a 50 ans. Nous vous conseillons donc, indépendamment de votre alimentation, de prendre quotidiennement des vitamines et des minéraux, par exemple Multivitamines et minéraux Burgerstein, les tablettes Q-10 ou 4Protection. Vous trouverez les préparations correspondantes dans notre boutique en ligne.

### Puis-je prendre des vitamines sous forme de comprimés effervescents?

Non, les comprimés effervescents contiennent souvent des substances non autorisées. Veuillez prendre tous les produits sous forme de cachets.

---

### Je consomme actuellement 15 œufs par semaine, est-ce que ce n'est pas mauvais pour mon taux de cholestérol?

### Cholestérol

Notre corps produit de lui-même la plus grande part du cholestérol (près de 90%). Vous pouvez donc constater que les régimes anti-cholestérol sont souvent inefficaces, d'autant plus qu'il existe des médicaments si vous avez un taux de cholestérol élevé. En résumé: 90 % des personnes supportent très bien les œufs. Et parce que 10 % des patients ont des difficultés avec les œufs, cela prive tous les autres. On oublie aussi que le jaune d'œuf est un des aliments les plus précieux. Il contient en effet toutes les vitamines, à l'exception de la vitamine C. Comme je ne sais pas si vous faites partie des 90 %, nous contrôlerons votre taux de cholestérol quelques mois après le début du traitement. Avant ce rendez-vous de contrôle, vous pouvez manger tous les œufs dont vous avez envie.

---

### Est-ce que cette alimentation ne va pas entraîner une acidification?

### Acidification

Même si vous avez beaucoup entendu parler de l'alimentation basique: cette alimentation ne vous permettra pas de corriger une acidification. La plupart des aliments sont en effet dégradés par le corps de manière plus ou moins acide. Les protéines toujours incriminées sont pourtant nettement moins acides que les céréales toujours chaudement recommandées. Le changement d'alimentation permet d'éviter une augmentation rapide de l'acidification. Si vous souffrez d'acidification, seule la consommation à long terme d'un mélange basique (en vente dans notre boutique) permettra de la corriger.

---

### Puis-je espérer des améliorations de mon état de santé si je m'alimente selon le concept Rohner?

### Bien-être

Oui, l'amélioration des troubles suivants a été mentionnée à plusieurs reprises dans notre enquête clients (voir également concept Rohner CURE):

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| - Diabetes        | - Migraines                  |
| - Sleep disorders | - Psoriasis                  |
| - Heartburn       | - High blood pressure        |
| - Bloating        | - Depression                 |
| - Indigestion     | - Chronic illnesses          |
| - Joint pain      | - Disorders involving tumors |
| - Fatigue         |                              |