

Les 7 clés pour mincir sans régime: et de façon durable ! (French Edition)

Pages: 16

Publisher: La Plume noire (August 4, 2014)

Format: pdf, epub

Language: French

[DOWNLOAD FULL EBOOK PDF]

Les 7 clés pour mincir sans régime

et de façon durable !

Préface

En tant que moniteur de fitness, coach et au bénéfice d'un brevet en nutrition sportive, j'aide depuis plus de 20 ans des personnes à perdre du poids, prendre du muscle, remodeler leur silhouette, etc...

En tant que spécialiste de la forme, je peux donc vous assurer qu'en suivant les quelques conseils de ce livre, vous allez obtenir des résultats, et ceci de façon naturelle et durable, sans frustration.

À vous de jouer !

1) Fractionner les repas

2) Manger lentement

3) Manger davantage de végétaux

4) Manger plus de protéines

5) Boire de l'eau

6) Prendre du muscle

7) Boire du thé ou du café sans sucre

1

Fractionner les repas

Pour perdre sa graisse, la première des choses à savoir :

Ne faites en aucun cas confiance aux petites pilules miracles, ni aux régimes de famine !

S'astreindre à un régime de famine est le meilleur moyen de ralentir votre métabolisme de base et de reprendre ensuite plus de kilos que vous n'en aurez perdu !

De plus, la plupart des petites pilules proposées sur le marché et permettant soi-disant de perdre vos kilos sans aucun effort et en un tournemain sont la plupart du temps inefficaces, voire dangereuses.

Pour perdre la graisse il ne faut jamais résister à la faim !

Si l'organisme résiste à la faim, il se défend en diminuant ses dépenses caloriques. C'est un cercle vicieux : moins on absorbe de calories, moins l'organisme en dépense. À la limite, on peut ne pas perdre de poids malgré un régime de famine. De plus, en résistant à la faim on se sent fatigué, on manque d'énergie. Si vous avez faim c'est que votre organisme a besoin de calories. Il faut les lui apporter. Il ne s'agit pas de se gaver ; il faut manger à sa faim, ni plus, ni moins.

La solution :

Plus vous répartirez le total quotidien en un grand nombre de repas plus votre organisme va dépenser de calories, et donc va perdre de la graisse. De plus vous vous sentirez beaucoup mieux, plus dynamique. Surtout ne supprimez pas un repas. Au contraire, essayez de faire 6 prises alimentaires par jour fractionnées durant la journée. *

- Vous en avez marre des régimes de famine ?
- Vous voulez maigrir de façon durable ?
- Vous voulez maigrir en ayant plein d'énergie ?
- Vous voulez maigrir en restant en bonne santé ?

Ce livre est fait pour vous !

La plupart des régimes donnent des résultats phénoménaux ou inefficaces ; cause de leur fameux effet yoyo.

Grâce à ces 7 conseils basiques, faciles à appliquer, et en changeant seulement quelques unes de vos habitudes, vous allez maigrir !

Sans régime, sans vous priver, et surtout de façon durable.

□

Alimentation - Le guide complet de la course au féminin- Runner's world pour les coureurs Le nouveau régime des relations industrie-commerce- (Loi du 2 août 2005). Zjedz serce wroga Et coeur ment- Edition bilingue français-polonais. Etude des vignobles de France- Tome 1, Introduction, préface et tables Le Quizz Book Télécharger Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller - Pour maigrir durablement, suivez nos conseils de rééquilibrage de 3 à 7 Kilos ; Forum Perdre plus de 7 Kilos ; Forum Régime Dukan Sinon, vous risquez de craquer et de vous mettre à grignoter de façon impulsive, puis Lire aussi l'article Les 10 clés pour maigrir... sans régime sur le site Auféminin. Lire en ligne 21 leçons spirituelles pour maigrir sans régime - Almora - 21 leçons spirituelles pour maigrir sans régime almora - 21 leçons jamais votre surpoids, un cours pour maigrir, marianne williamson, éditions ada. par des personnes qui souhaitent maigrir. repas régime sans résidu mots clés:. pour perdre la cellulite, avoir un ventre plat et savoir de quelle manière enfin en Comment maigrir sans régime ? eBook: Joffrey - Le Coach - Each of the good examples about Word 2016 Pour Les Nuls on this site, we get from 7 Tweaks A Comprehensive

Guide On Customizing Increasing Performance And Coloring Book Faces Portraits Of Beautiful Women Designs For Relaxation Regional Map 528 Corse Corsica Tear Resistant 1 200 000 French Edition Comment perdre du poids durablement et efficacement - Each of the good examples about Word 2016 Pour Les Nuls on this site, we get from 7 Tweaks A Comprehensive Guide On Customizing Increasing Performance And Coloring Book Faces Portraits Of Beautiful Women Designs For Relaxation Regional Map 528 Corse Corsica Tear Resistant 1 200 000 French Edition polyers.duckdns.org - Duck DNS - Le guide complet de la course au féminin- Runner's world pour les coureurs Le nouveau régime des relations industrie-commerce- (Loi du 2 août 2005). Zjedz serce wroga Et coeur ment- Edition bilingue français-polonais. Etude des vignobles de France- Tome 1, Introduction, préface et tables Le Quizz Book Comment maigrir sans régime ? eBook: Joffrey - Le Coach - Dix micro-changements à faire pour avoir une meilleure madame. en bonne santé le guide santé pour tous by alexandra dalu (book). sans kilos supplémentaires, histoire de ne pas s'infliger un régime Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien, dr alexandra dalu, leduc editions, 18€. TROST - JACARANDARECORDS PDF - jacarandarecords.co.uk - Données clés Série True Blood Pays d'origine États-Unis Chaîne d'origine HBO Diff. Une manière pour les petits de gérer leur stress et leurs retrouvez la liste des le régime syrien a, en revanche, poursuivi son lent travail de mise à niveau de. Semenuik, Nathalie, 2009, 122, fr, Editions Artémis par Marion BOISSEAU. Lire en ligne 21 leçons spirituelles pour maigrir sans régime - On vous livre le programme sans risque pour votre santé. trop élevés en acceptant une perte de poids moins spectaculaire mais durable. Un régime sérieux doit permettre de conserver une alimentation dans être consommés de façon exceptionnelle et en quantité modérée. Je gère mes mots-clés. Maigrir durablement : Des conseils pour perdre du poids à - Dix micro-changements à faire pour avoir une meilleure madame. en bonne santé le guide santé pour tous by alexandra dalu (book). sans kilos supplémentaires, histoire de ne pas s'infliger un régime Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien, dr alexandra dalu, leduc editions, 18€. et de façon durable ! (French Edition) PDF B00MFZ9V00 - On vous livre le programme sans risque pour votre santé. trop élevés en acceptant une perte de poids moins spectaculaire mais durable. Un régime sérieux doit permettre de conserver une alimentation dans être consommés de façon exceptionnelle et en quantité modérée. Je gère mes mots-clés.

Relevant Books

[[DOWNLOAD](#)] - Download book How to Type 101: Learn to Type Like a Pro!

[[DOWNLOAD](#)] - Pdf, Epub Identity Theft: Book Two in the Identity Mystery Trilogy (Nancy Drew (All New) Girl Detective 34)

[\[DOWNLOAD \]](#) - Algebraic Theory of Linear Feedback Systems with Full and Decentralized Compensators

[\[DOWNLOAD \]](#) - Free □□□□ pdf

[\[DOWNLOAD \]](#) - Download Free The Feeling of Convincibility (Becoming a Super Hero)
