

Dix secrets efficaces de perte de poids

1. Pour perdre du poids naturellement en 2 semaines, vous devez réduire la malbouffe, arrêter de manger et de boire n'importe quoi. Éviter notamment des boissons sucrées, y compris certains types d'alimentation.
2. Mangez plus d'aliments frais et des produits sains à grains entiers. C'est tout simplement la meilleure recette, concernant les aliments chargé de la fibre essentielle pour vous satisfaire plus. La règle est simple, essayer de consommer seulement 2 fruits crus et 5 légumes 5 une journée.
3. Faire un point chaque jour pour y inclure une bonne habitude comme boire une canette de coca, manger moins gras, servir de fruits diversifier.
4. Mangez sain, minimum 6 repas par jour pour garder votre estomac satisfait. La clé ici est de manger des portions contrôlées. Respectez la règle de maintenir votre apport calorique à distance.
5. Même «mauvais aliments» peut être bon, dans la «modération». Les clés sont la taille des portions et la méthode de cuisson. Juicy, de tendres coupes de bifeck sont gras, mais bon à manger si vous coupez le lard avant la cuisson, ou griller la graisse en excès peut alors égouttage. Quant aux lignes directrices sur les parties faciles, toujours manger moins que vous ne le steak de poulet.
6. Peu importe ce que vous avez mangé, prendre note de la façon dont votre corps se sent après un repas, plutôt que comment vous pensez que vous devriez vous sentir. Si vous avez encore faim plus tard dans la journée, offrez-vous un morceau de bonbon en fruits de saison plutôt que d'un sucre fourrées de collation ou un dessert. Alors allez-y et tapez vous dans le dos.
7. La nourriture n'est votre ennemi. il faut pouvoir s'alimenter pour le bien de votre cerveau et vos muscles; sans cela, vous allez perdre votre énergie bientôt. Si vous avez raté le repas de midi, manger un morceau de fruit frais ou une poignée de craquelons de blé entier avant de vous diriger vers la salle de gym.
8. Combien d'entre nous glissent des croustilles et du chocolat dans notre chariot en cas d'urgence? Il est essentiel d'arrêter d'acheter des produits indésirables si vous voulez arrêter de grossir à force de tout manger. Soyez forts et éviter d'acheter des collations supplémentaires. Vous remarquerez que dans votre facture d'épicerie les habitudes alimentaires commenceront à changer. Si les aliments ne sont pas là, vous ne pouvez pas les manger!
9. Pratiquer votre exercice favori, soit la marche quotidienne, soit la natation régulière. Vous obtiendrez des félicitations pour votre engagement. Lorsque vous serez plus habitué à votre activité favorite, vous brûlerez moins de calories. Cela ne signifie pas que vous devez faiblir dans la pratique des exercices, il suffit de combiner. Et plus votre condition physique s'améliore, plus vous devez redoubler le niveaux d'intensité dans la limite des capacités de votre corps. Faites du jogging de 100 mètres suivie d'une autre centaine de mètres de marche, rincer et répéter. C'est une excellente

façon de secouer le métabolisme du corps.

Sinon, faites une combinaison d'entraînement par intervalles pour obtenir le rendement maximum de votre corps - Et lorsqu'il est combiné avec une bonne nutrition, il est l'un des moyens faciles pour perdre du poids avec.

Mesdames, la musculation est bonne pour vous aussi - vous ne devez pas vous laisser , car plus les muscles travaillent , vous brûlez plus de calories.

10. Utilisez votre pause déjeuner à bon escient - passez la moitié de votre pause déjeuner à marcher. Prendre une marche à midi ou une course peut stimuler votre énergie, et réduire le stress. Mieux encore, cela vous donne plus d'énergie après le travail avec la famille ou des amis.

Si ces astuces vous ont intéressés , et que vous désirez perdre du poids sans vous fatiguer par des longues séances d'exercices sportives ni de produits à prendre , téléchargez cette méthode étonnamment efficace et gratuite [CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER](#)

About the Author

Si ces astuces vous ont intéressés , et que vous désirez perdre du poids sans vous fatiguer par des longues séances d'exercices sportives ni de produits à prendre , téléchargez cette méthode étonnamment efficace et gratuite [CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)