

Régime Trois heures

Dans le monde des régimes, il existe de nombreux plans de régime, de perte de poids et de remise en forme sur le marché. Il faut des années pour que certains deviennent des concurrents, tandis que d'autres restent des secrets bien gardés. L'un de ces secrets les mieux gardés est le régime Trois heures, conçu par Jorge Cruise. Je suis sûr qu'il y en a beaucoup qui se disent qu'il est impossible de perdre du poids en mangeant toutes les trois heures, mais la science qui sous-tend la théorie est assez commune et Jorge Cruise est un pilier de l'industrie du fitness.

Le principe de ce régime repose sur le fait que si vous ne nourrissez pas votre corps de manière précise et régulière, celui-ci se met en mode famine. Dans ce mode, votre corps conserve les graisses au lieu de les brûler et de les consommer. Cela signifie que votre corps brûle les muscles plutôt que les graisses pour obtenir l'énergie dont il a besoin pour fonctionner.

Avec le régime Trois heures, vous n'aurez pas faim tout le temps. En fait, nombreux sont ceux qui affirment qu'ils doivent constamment mettre des alarmes et se rappeler de manger. Vous apprendrez également quels sont les aliments à consommer pour obtenir les meilleurs résultats possibles. La clé est d'apprendre quels sont les aliments qui vous conviennent lorsque vous suivez ce régime. Vous pouvez acheter le livre *The 3-Hour Diet* de Jorge Cruise et vous pouvez vous inscrire en ligne pour obtenir plus d'informations sur le régime lui-même et sur la manière de l'intégrer dans votre routine.

Je vous recommande d'acheter ce livre si vous envisagez sérieusement d'adopter cette méthode de régime, car il contient de nombreux conseils, trucs et astuces qui vous aideront à tenir le coup, quel que soit votre rythme de vie. Une chose que vous devez garder à l'esprit est que suivre un régime avec un programme tel que celui-ci n'est pas un engagement anodin. Vous devez respecter le calendrier autant que possible afin d'obtenir les résultats pour lesquels ce plan est réputé. Si vous n'êtes pas prêt à manger toutes les trois heures, ce régime n'est peut-être pas fait pour vous.

Sinon, je vous recommande vivement cette formule. Il y a des considérations spéciales basées sur votre poids actuel et sur le poids que vous espérez perdre. Il est préférable que vous soyez honnête tout au long du processus afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles et les plus immédiats. On prétend que l'on peut perdre jusqu'à 5 kilos au cours des deux premières semaines et certaines personnes ont prétendu y parvenir à plusieurs reprises. C'est un régime que même de nombreuses célébrités approuvent pour des résultats rapides et immédiats.

Le bon et le mauvais côté du régime Trois heures, c'est qu'il est efficace mais qu'il nécessite un engagement réel de la part de celui qui le suit. Ce régime est en train de prendre le monde d'assaut. Si vous n'en avez pas encore entendu parler, prenez le temps de vous renseigner et voyez si vous pouvez l'intégrer dans votre vie. Les résultats obtenus grâce à ce régime sont tout simplement phénoménaux. C'est le régime idéal pour les personnes qui détestent avoir faim.

About the Author

Pour des informations additionnelles et/ou complémentaires, je vous invite à vous rendre sur mon site [Qu'est-ce qu'on mange de bon ?](#)

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