

## Minceur: la preuve par neuf de perte de poids

1. [Pour perdre du poids](#) en 2 semaines, vous devez réduire la malbouffe , arrêter de manger et de boire moins de boissons sucrées, y compris les types d'alimentation à risque conseillé par la médecine. 2. Méfiez-vous de l'obsession de perdre du poids et y allez progressivement . Il faut couper des calories indésirables tout en maintenant une alimentation minimum de votre corps pour la prochaine séance d'entraînement et de récupération. Pensez à votre corps comme un moteur de haute performance - augmenter l'indice d'octane du carburant que vous utilisez et arrêter le remplissage quand le réservoir est plein.
3. Mangez plus d'aliments frais et sains , des produits à grains entiers. C'est tout simplement le meilleur aliment chargé de la fibre essentielle pour vous satisfaire plus. La règle est simple, essayer de consommer la moitié d'un fruit ou d'un légume , une partie la matinée et l'autre partie la soirée.
4. Faire un point chaque jour pour y inclure une bonne habitude comme boire une canette de coca, de manger moins et servir un peu plus de fruits.
5. Mangez sain et garder votre estomac satisfait. La clé ici est de manger des portions contrôlées et ne jamais prendre plus d'un repas au cours de la demi journée . Respectez la règle d' un repas de maintien en apport calorifique pour votre corps.
6. Même des aliments recommandés peuvent être consommés à condition qu'ils soient cuisinés dans certaines conditions et pris dans certaines proportions. Ainsi , vous pouvez consommer de la viande engraisse bien assaisonnée(avec du citron par exemple) et en petite quantité .
7. 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 fourrés collation ou un dessert. Alors allez-y bien sûr dans la mesure.
8. La nourriture n'est pas ennemi irréductible de la minceur. Il faut pouvoir digérer les aliments à votre cerveau et à vos muscles; sans elle, vous allez perdre votre énergie bientôt. Si vous avez raté le repas de midi, manger un morceau de fruit frais ou une poignée de craquelins de blé entier avant de vous diriger vers la salle de gym.
9. Combien d'entre nous ne glisse des croustilles et chocolat dans son chariot en cas d'urgence? Il est essentiel d'arrêter d'acheter ces aliments non recommandés si vous voulez arrêter la malbouffe! Soyez forts et évitez d'acheter des collations supplémentaires. Vous remarquerez qu 'aussi bien votre facture de pizzeria , vos habitudes alimentaires commenceront à diminuer. Si les aliments ne sont pas lavés, vous ne pouvez pas les manger!

### 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 <a href="http://somet28.carrefourpro.com/sqeezeminceur.html"> CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER; André Vassy Editeur internet