

## Comment perdre du poids et retrouver la ligne, sans faire de régime

Aujourd'hui beaucoup de gens veulent maigrir, perdre du poids ou retrouver la ligne. C'est sans contexte un phénomène de société.

Il faut dire qu'avec ce que nous mangeons, ce n'est pas étonnant. Nous mangeons trop gras, trop riche, trop sucré; bref nous mangeons mal.

Alors les kilos apparaissent, les gens grossissent, les enfants sont obèses de plus en plus jeunes, et lorsque enfin on en prend conscience on veut faire le régime.

C'est là que les ennuis commencent. Car faire un régime n'est pas facile.

Du jour au lendemain il faut suivre le régime; la lettre des règles strictes, il faut peser la nourriture, il faut manger certains aliments et d'autres pas, ou bien il faut manger uniquement des fruits, ou encore que des protéines, ou bien boire des litres d'eau ou de tisanes, sans vous faire limiter.

D'autres personnes se mettent au sport et courent des kilomètres pour perdre quelques grammes, qu'ils reprennent dès leur premier repas.

Je ne dis pas que toutes ces façons de perdre du poids ne sont pas bonnes, car certaines personnes qui ont une grande volonté finissent par y arriver. Je veux dire que tout cela est très contraignant, et très difficile, et c'est pourquoi beaucoup abandonnent en cours de route. Et après avoir perdu quelques kilos, ils en reprennent le double, ou tout au moins plus que ce qu'ils avaient réussi à perdre.

On appelle ça les régimes yoyo, vous en avez certainement entendu parler.

Donc il est très difficile de maigrir, ou simplement de perdre quelques kilos en trop pour retrouver son poids idéal.

Malgré cela, il y a des solutions qui ne sont pas contraignantes du tout, et une en particulier, dont je voudrais vous parler.

Il s'agit de la méthode subliminale, le mot peut paraître barbare, pourtant c'est vraiment une méthode très agréable.

Il faut mettre en application, puisque vous n'avez strictement rien à faire, si ce n'est d'écouter de la musique, ou bien le bruit de la mer, ou encore les bruits de la forêt.

Alors comment ça marche? Eh bien un message subliminal est caché dans un enregistrement tout à fait normal de musique ou autre, que vous pouvez écouter n'importe quel moment de la journée, en voiture, en promenant, en bricolant, ou bien installé dans votre fauteuil.

Le message subliminal s'adresse directement à votre subconscient, c'est à dire la partie de votre cerveau que vous ne contrôlez pas et lui donne l'ordre de maigrir ou d'arrêter de fumer ou toute autre chose qui a été enregistrée précédemment.

Bien sûr je suis sceptique, mais en gros c'est tout à fait cela.

Savez-vous qu'une loi a été votée pour interdire les messages subliminaux dans la publicité, tellement leur puissance est reconnue dans le monde.

Pour en revenir à notre régime, la méthode subliminale est d'une efficacité redoutable. De nombreux témoignages le prouvent.

Faites l'essai, vous ne serez pas déçu.

Demandez vos quatre vidéos gratuites, ou tout vous est expliqué en détail. [Cliquez ici](#)

### About the Author

Jean Saint-Louis est l'auteur de plusieurs articles sur le développement personnel, le bien-être, la santé, et également sur quelques opportunités d'affaires.