

Le b-a ba de la minceur - 1/2

Vous trouverez ici les conseils ESSENTIELS pour réussir avec élégance l'épreuve du maillot.

-Boire, boire et encore boire, c'est obligatoire pour éliminer "en masse" les toxines. Mais attention : il ne faut pas absorber de sodas mais de l'eau, et au moins 1 litre et demi par jour pour que ça fasse son effet.

-Il faut privilégier les fibres qui permettent d'éviter les problèmes de constipation, donc de stockage d'aliments.

-Le sel permet de faciliter l'élimination des déchets au niveau des reins, mais il ne faut pas en abuser.

-Outre le fait d'être très caloriques, les aliments contenant des glucides entretiennent la sensation de faim.

-Halte au grignotage ! On ne le répétera jamais assez.

-Equilibrer son alimentation, cela semble logique, mais le fast-food deux repas de suite n'en choque pas beaucoup !

-Le sport est le meilleur ami des régimes, alors un conseil, ne l'oubliez pas !

-Cela a l'air subjectif, mais bien dormir favorise l'élimination des toxines par l'organisme.

-Le stress aggrave la cellulite, alors faites comme Zazie " Zen, restons zen... ".

REPAS "TYPES" :

Petit déjeuner :

- une boisson
- une tranche de pain complet
- un fruit frais et un fruit sec
- une protéine animale (jambon, oeuf, fromage...)

Déjeuner :

- Echanger la charcuterie contre des crudités
- le saucisse-frite contre de la viande blanche-haricots-verts
- le sandwich à la salade
- le fruit frais à la crème glacée

Gouter :

- une tranche de pain complet
- un fruit frais
- et un peu de chocolat... Mais pas toute la plaquette !

Diner :

- favoriser le poisson
- les légumes verts
- les féculents, mais surtout sous la forme d'un repas léger !

Le b-a ba de la minceur - 2/2

ATTENTION :

Cet article n'est pas là pour "accuser" les personnes ayant un embonpoint, mais pour soutenir celles mal dans leur peau !