

Comment Maigrir avec un régime au Café

Fatigués d'essayer différents types de régimes sans aucun résultat probant à l'horizon ? Toutes vos tentatives de perte de poids n'ont jusqu'ici connu aucun succès ? Pour vous les jours se suivent et se ressemblent malheureusement. Vous voulez mettre un terme à ce cauchemar sans savoir par où commencer ? Eh bien ne vous inquiétez plus parce que désormais vous avez la réponse et elle se résume en seul mot : café. Adoptez un régime au café. Vous en avez certainement entendu parler mais ce que vous devez savoir pour commencer c'est que vous devez choisir un autre moment pour boire votre café.

Nombreux sont ceux qui ont pour habitude de boire une tasse de café chaque matin au saut du lit. Si vous décidez de suivre un régime au café, il faudra changer votre routine et mais aussi votre programme de perte du poids ainsi que vos séances d'exercices. Voici comment un régime au café peut vous aider à brûler les graisses et à rester en bonne santé. <http://fogaby.cafe-minceur.com/>

Le régime au café, oui...mais comment ?

Une des meilleures façons de perdre du poids c'est d'adopter un régime au café. Et pour cause, la caféine permet de brûler les graisses en accélérant notre métabolisme. Le régime au café peut donc vous aider à brûler plus de graisses que d'habitudes et de ce fait déboucher sur une perte de poids énorme. Et tout cela bien entendu doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée et d'une activité sportive régulière afin de maximiser son effet. Il est donc conseillé de boire une tasse de café juste avant votre repas, un bain et même avant une séance d'exercices sportifs.

Comment boire son café ?

Pour votre régime au café, il faut :

- boire du café noir
- boire du café chaud
- boire son café 30 minutes ou 1 heure avant son bain ou sa séance de sport.
- attendre 3 ou 4 heures avant de boire à nouveau du café car c'est la durée pendant laquelle les effets de la caféine sont actifs dans votre organisme.

<http://fogaby.cafe-minceur.com/>

Recommandation : Ne pas boire plus de quatre ou cinq tasses de café par jour

About the Author

Nadine flore

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