

## Faire un régime

Faire un régime, ce n'est pas forcément facile. Il faut prendre en compte tout l'environnement de la personne qui veut faire un régime pour perdre du poids. Son environnement familial: cela dépend si la personne vit seule ou entourée d'enfants et surtout quel âge ont ses enfants. Tous nous sommes tentés par "les petits plaisirs". Ils ne sont pas dérangeant sur le moment mais un petit écart par ci ou par là fait forcément la différence. La tentation est l'ennemi numéro un du régime et faire un régime dans un contexte environnemental défavorable relève de l'exploit. Imaginez vous la tentation d'un essai d'abeilles voulant toutes avoir les dernières petites gourmandises du moment. Tout est tentant.....les spots publicitaires nous le rappellent qui mieux mieux avec en plus la petite phrase magique qui défoule en bas de l'écran. Allez donc faire comme telle ou telle sportive qui se vante d'avoir un corps sublime en mange telle une confiserie telle une barre chocolatée bien connue du grand public. Non je ne pégrèpe encore mais faire un régime pas facile pour perdre du poids. Ou alors videz vos placards de tout ce qui peut occasionner les écarts fatidiques. Mais ce moment là, vous allez vous attirer les foudres de tous les cohabitants de la maison. Que vont manger les copains qui arrivent l'improviste.....? Alors je dis bravo, toutes celles qui arrivent à faire un régime pour perdre un poids significatif et qui surtout arrive à garder ses avantages sur le long terme. Donc essayons de se voir tel que l'on est et restons zen face à ce poids qui peut nous hanter parfois. Et si par hasard, vous souhaitez toujours faire un régime mais avez peur de craquer, eh bien essayer de vous occuper l'esprit, les doigts par exemple en travaillant de chez vous et en plus vous augmenterez vos revenus. ASD est la recherche de personnes motivées pour la saisie de données depuis votre domicile. C'est simple et vous pourrez augmenter vos revenus. Il suffit de maîtriser WORD EXEL et de contacter le site internet [www.assistance-saisie-de-donnees.com](http://www.assistance-saisie-de-donnees.com)

## About the Author

La Marie

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