

Régime pour maigrir vite

Les femmes ont pratiquement toutes suivies des régimes avec un effet yoyo, cependant l'approche de l'ère nous sommes toutes pareilles. Va-t-on entrer dans le superbe maillot de bain que nous venons d'acheter? Comment mettre en place un régime pour maigrir efficacement et durablement? Dans un premier temps, il est impératif de prendre trois repas par jour pas plus. Avant de commencer un régime, il est d'abord préférable d'aller consulter un médecin pour évaluer votre indice de poids et ainsi vous donner une idée approximative des kilos que vous souhaitez perdre au plus vite. Voici quelques règles de base pour maigrir vite : 1- Boire beaucoup d'eau pour maigrir vite et c'est également un excellent coupe-faim; 2- Ne jamais sauter un repas; 3- Manger lentement et au calme; 4- Diviser votre repas par une cruditée;; 5- Choisir des fruits et légumes riches en protéines pour maigrir vite; 6- Ne pas se peser constamment pour ne pas se décourager. Une fois par semaine est largement suffisant; 7- Il est possible de "craquer". Dans ces conditions, autorisez-vous une récompense nutritive une fois par semaine. Les fringales vont faire parties intégrantes de votre parcours. Ne culpabilisez pas. Avant de les assouvir, il faut mieux se changer les idées. Appelez une amie, faire du rangement, lire etc.... En respectant ces quelques consignes, vous pourrez maigrir vite mais également maintenir votre poids par la suite. Voici un site que vous aidera dans votre quête : www.comment-faire-un-regime.com

About the Author

Voici un site que vous aidera dans votre quête : www.comment-faire-un-regime.com

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