

Le régime - 1/1

Mesdemoiselles, nous avons toutes le même rêve avoir la taille mannequin, le corps de Laiticia Casta, mais pour ça il n'y a pas de secret : il faut souffrir pour être belle...

Vous croyez sincèrement pouvoir perdre des kilos avec une petite crème et en mangeant n'importe quoi n'importe quand ? Bien sûr, c'est humain de tomber dans le panneau, la publicité c'est fait pour ça, on nous charme avec de beaux slogans, de belles promesses, mais il faut se rendre à l'évidence, la réalité ce n'est pas ça...

La solution n'est pas de compter la moindre calorie absorbée et encore moins de faire confiance aux produits allégés... Ce qui fait maigrir, ce sont les repas réguliers, équilibrés et LE SPORT !!!! Et oui pour enlever le trop plein de graisse des fesses, il faut bouger tout ça et pas seulement le masser avec une crème... Et je vous informe que l'un des meilleurs sports pour ça, c'est la piscine !!

Ensuite, question nourriture, ce qu'il faut c'est bien sûr des fruits, des légumes mais pas uniquement, il faut un peu de viande, de laitage, de tout quoi... Mais ce qu'il faut éviter c'est une trop grande place réservée au dessert... Non non il faut vous rendre à l'évidence mesdemoiselles les mousses au chocolat, les gâteaux et tout et tout, ça non plus ça ne fait pas maigrir !! Bien sûr cela va de soi il n'est pas conseillé de manger entre les repas... Et ce qui est encore mieux, c'est d'être à l'écoute de son corps : ne manger que lorsque l'on a faim, et ne manger que ce dont on a envie (mais tout de même pas que du chocolat...) Ceci est très bien expliqué dans le magazine Glamour 1.

Tout ça pour vous déconseiller les produits Dove, Roc ou tout ce que vous voulez... Mais si cela marche pour l'une d'entre vous, je veux dire RÉELLEMENT je veux bien être contredite... Car moi aussi j'aimerais bien maigrir sans effort...

Alors maintenant mesdemoiselles, à vous de jouer si vous voulez réellement être une bombe cet été et défiler sur les plages sans complexes !! Et oui, il faut souffrir pour être belle, et comme dirais Marilyn Monroe : "il n'existe pas de femme laide, juste des paresseuses... "

Vous voulez être belle, faites du sport !!

J'espère juste que cet article aura ouvert les yeux aux victimes de la publicité des soi disant produits minceurs (ou alors suivez un régime étudié qui vous est personnellement adapté...)