Maigrir ! Enfin une solution? - 1/2

Maigrir voila la grande mode, vous n'en avez pas assez des pubs stupide où il suffit de manger un yaourt ou d'avaler une pilule pour perdre 10kg? Ou vous préférez la crème que l'on applique (sur un mannequin qui n'a rien à perdre)... Non! Ici je propose une solution, non pas un programme simplement diététique mais un programme fondé sur la prise d'une soupe brûle graisse...

Ce programme n'est évidement pas de moi mais autour de moi je l'ai fait découvrir et beaucoup de personnes l'ont testé... résultat en une semaine de 1k6 à 4k9 perdu c'est plutôt bien et puis si on fait attention à ne pas les reprendre on peut refaire de même deux semaines après...

1°/ Tout d'abord avant de commencer quoi que ce soit il faut préparer sa soupe brûle graisse, pour se faire vous avez besoin de:

-6 Gros oignons
-2 Poivrons verts
-6 tomates pelées
-1 chou vert frisé
-1 cube de bouillon de volaille
- du sel, du poivre, de l'ail et du curry

Faire cuire le tout à l'autocuiseur pendant 15 minutes environ
Enfin mixer le tout
ATTENTION: ce n'est pas parce que vous n'aimez pas le chou ou le poivron ou quoi que ce soit d'autre qu'il faut reculer, cette soupe mélange parfaitement les goûts et fait perdre toute saveur désagréable aux ingrédients.
Il est également conseillé de ne pas boire d'alcool pour un meilleur résultat durant la semaine du programme

2°/ Ce programme s'étale sur une semaine (mais il est possible de faire deux jours avec le même menu. Il est possible de réchauffer la soupe au micro-onde et même fortement conseillé.

Le premier jour: -de la soupe trois fois par jour
-des fruits type melon ou pastèque (pas de banane)
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le deuxième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-des légumes frais ou en conserve
-le soir une grosse pomme de terre avec du beurre ou de l'huile d'olive
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le troisième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-légumes et fruits (sauf pomme de terre et banane)
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le quatrième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-3 bananes
-2 grands vert de lait écrémé (ou a la limite demi écrémé)
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le cinquième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-viande: poulet sans peau
-5 tomates fraîches
-pas de fruits

Maigrir ! Enfin une solution? - 2/2

-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le sixième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-légumes et viande, trois steak dans la journée (même le matin) et de
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

Le septième jour: -de la soupe autant qu'on veut mais au moins une fois
-riz complet
-fruit ou jus de fruit
-légumes
-Jus de fruit, du thé, du café ou de l'eau (sans sucre)

3°/ Voila vous avez fini, les résultats devraient se faire sentir vous pouvez reprendre une alimentation normale **saine et équilibrée**. Si vous estimez avoir encore besoin de perdre n'hésitez pas à recommencer mais laissez tout de même passez une à deux semaines entre chaque programme.

J'espère sincèrement que grâce à moi vous allez ressortir le bikini alors n'hésitez pas à poser vos commentaire et vos critiques!! Une dernière chose faire du sport en même temps augmente les chances de succès cela va de soit...