

## Maigrir ??? - 1/1

**Voilà un petit régime tout simple et efficace (ça vous changera des magazines !)...**

Tout d'abord je pense que la société nous enferme dans un idéal pour la femme... Mesurer 1m75 et peser 48kg n'est pas dû à tout le monde !!!

Je comprends que certaines femmes se précipitent sur certains régimes protéinés : perdez 10 kg en 1 mois ! Mais le pire c'est que ça marche !!! Mais pensez aux conséquences... Vous perdez 10kg en 1 mois mais vous prenez 25kg en plus les 3 mois qui suivent alors STOP !

Les plus concernées par cette société je pense sont les adolescentes... Je fais partie moi aussi de cette catégorie de fille et je peux vous dire que je vois tous les jours plus d'une fille qui "bousillent" leurs vies en ne pensant qu'à leur poids !!! Le plus important à notre âge c'est de se sentir bien dans sa peau, de s'accepter, de s'amuser,... Ne gâchez pas les plus belles années de votre vie pour 5kg à perdre !

Je mesure 1m65 pour 50kg.. Je sais, je ne suis pas très épaisse, certaines vont penser : "Pourquoi elle tient ce discours alors qu'elle n'est pas concernée ?" eh bien simplement pour vous aider !

Alors voilà mon régime alimentaire, ma façon de vivre sans me prendre la tête !

1° Buvez 2 litres d'eau par jour (c'est très bon pour les reins !)

2° Ne mélangez pas les aliments (par ex: quand je mange des pâtes, je les mange sans viande ni poisson !)

3° Faites du sport... Bougez vous ! Un conseil pour celle qui n'aime pas courir : La natation, c'est un sport très complet, faites 15 longueurs de brasse une fois par semaine vous verrez le résultat très vite !

4° Faites la fiesta... Dansez !!!

5° Prenez un bol de céréales (au chocolat, à n'importe quels parfums !) + 1 verre de jus de fruit tout les matins

6° Le midi, faites un repas équilibré mais surtout mangez à votre faim !

7° Prenez un super gouter !!! 1 bol de lait avec 2 ou 3 lu de thé soit une pomme soit du fromage

8° Des abdos (mais pas trop tous les soirs !)

ET pour finir : le plus important c'est de dire : **tu vas maigrir ma vieille !!!**