

## Maigrir sans regrossir : c'est possible ! - 1/1

**Une silhouette tonique et svelte sans se priver... C'est possible ! Mais au lieu de te mettre à la diète ou d'essayer un régime farfelu, suis plutôt mes conseils et rendez-vous dans deux mois !**

### Les bonnes bases :

Pour maigrir et conserver la ligne, apprends à reconnaître les aliments et leur apport calorique. Les moins caloriques : légumes, fruits, potages, yaourts et fromage à 0% de matières grasses. Les moyennement caloriques : viande blanche, poisson, céréales, légumes secs, pommes de terre, banane, fromage... Les très caloriques : charcuterie, friture, gâteaux, viande grasse, sucre... Et tu l'auras compris, mieux vaut privilégier les aliments peu et moyennement caloriques qui rempliront ton assiette et ton estomac. Laisse de côté les aliments très caloriques qui apportent une grande quantité de calories pour un volume qui ne rassasie pas.

### Sauter un repas : mauvais calcul.

Inutile d'avoir des crampes d'estomac et des coups de pompes pour craquer ensuite sur un pain au chocolat ! A ce rythme, tu prendras des formes au lieu d'avoir la forme. Faire trois à quatre repas par jour est indispensable pour garder la ligne. En sachant que le plus important est le petit déjeuner et le plus léger, le dîner. De plus, quand tu sautes un repas, tu mets ton corps en carence et tu accentues l'impression de fringale. Au repas suivant, tu mangeras plus et ton corps fera alors des stocks.

### Bouge toi et fini les plateaux télé :

Impératif ! Loin de moi l'intention de t'obliger à faire du sport si tu n'aimes pas cela... Mais réfléchis, il y a forcément un sport qui t'intéresse. Le vélo, la natation ou tout simplement la marche à peut être font déjà beaucoup pour la ligne. En laissant tomber le bus pour une balade et l'escalier mécanique pour quelques marches, tu bouges déjà ! De plus, s'accorder du temps pour son repas, se concentrer sur ce que l'on mange et le savourer en mâchant deux fois plus lentement qu'à l'ordinaire sont trois points essentiels à une bonne hygiène de vie et surtout à la minceur...

***Tu sais ce qu'il te reste à faire pour avoir un corps de déesse !***