Nutrition - 1/1

La nutrition est plus importante que le fait de perdre du poids. Je vais vous parler ici d'un programme nutritionnel pour perdre du poids que j'ai commencé et que je continue de faire...

Tout d'abord sachez que tous les programmes protéines ne sont pas le même, de même que toutes le méthodes de régimes ne sont pas les mêmes !

Ici je vais vous parler d'un programme qui marche en effet je l'utilise !! Pour que cela soit plus simple je vous donne mes résultats. J'ai commencé ce programme le 26 janvier 2003. Je pesais 58kg pour 1m61, mon tour de taille etait de 71cm, mon tour de hanche de 81, et de cuisse 59cm. Et une semaine aprés 56kg, 70cm de taille, 80 de hanche et surtout 56cm de cuisse.

Les resultats parlent d'eux même ! Ce dont je suis le plus satisfaite et mon tour de cuisse ce qu'on appelle la culotte de cheval, j'ai perdu 3cm !! Et j'en suis tres fiere !

Comment j'ai fais ?

J'ai pris un progamme nutritionnel en perte de poids.
Qui ce dernier comporte une boisson nutritionnelle (sous forme de poudre à mélanger avec ce dont on a envie comme yaourt, ou jus de fruit), des fibres végétales, des vitamines et des minéraux, des huiles essentielles et acides gras mono et poly insaturé, tous ceci sous forme de comprimé.

Je prends la boisson nutritionnelle 2 fois par jour le matin pour être en pleine forme toute la matinée et le soir pour avoir un repas léger (je le prends parfois le midi quand je n'ai pas le temps comme ça le soir je mange avec ma famille) puis je prends le comprimé 3 fois par jour 15 min avant mon repas !

Je bois plus d'1,5L par jour une boisson instantanée au thé et aux herbes (qui me permet de detoxiner et d'accélérer mon amincissement) parfois quand il fait froid je le bois chaud.

Et mon dernier repas que j'appelle repas plaisir je mange ce dont j'ai envie sans trop d'éxcès non plus !!

Mes conclusions

Je trouve que cette manière est efficace, simple, de plus je ne suis pas fatigué et je n'ai pas de sensation de faim !

A vous mesdames (et messieurs peut etre) de me dire ci ceci vous semble un régime strict si cela ne marche pas ou bien faites tous les commentaires que vous souhaitez ou bien simplement posez moi des questions, j'y repondrai !