

# JE MAIGRIS

## *OFFRE EXCLUSIVE !*

DÉCOUVREZ LES SECRETS DE PERDRE  
DES KILOS EN QUELQUES JOURS !



# Perdre des Kilos

## Découvrez

Comment perdre du  
poids en quelques  
jours!



# Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Cet ebook est protégé par un copyright, [veuillez vous référer à la licence jointe](#) pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Si aucune licence n'est jointe à ce document, veuillez m'en informer par le biais de notre [SUPPORT](#)

## AVERTISSEMENT

**Note :** ces écrits et conseils ne peuvent en aucune manière se substituer à un avis médical ou de votre praticien sinon compléter vos aspirations à la perte de poids et n'engagent en aucune manière l'auteur et ces ayant droits qui a rapporté dans ce livre que des faits réels et prouvés à titre d'indications et ne forment en aucune manière une thérapie.

# RESPONSABILITÉS

Les Informations contenues dans cet ebook ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé.

De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté.

Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

**Vous pouvez imprimer cet ebook si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.**

# Table des Matières

<a href="#">Chapitre 1 - Introduction.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Chapitre 2 - Régime quoi faire et ne pas faire .....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Chapitre 3 - Le thé vert - ça marche? .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Chapitre 4 - Les pilules amaigrissantes .....</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">Chapitre 5 - Nettoyants pour le corps .....</a>	<a href="#">24</a>
<a href="#">Chapitre 6 - Pourquoi la fame ne fonctionne pas ....</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">Chapitre 7 - Regarder ce que vous buvez! .....</a>	<a href="#">29</a>
<a href="#">Chapitre 8 - Pourquoi vous avez besoin d'exercice ...</a>	<a href="#">32</a>
<a href="#">Chapitre 9 - Comment manger .....</a>	<a href="#">35</a>
<a href="#">Chapitre 10 - Pourquoi l'âge importe.....</a>	<a href="#">38</a>
<a href="#">Chapitre 11 - Quel est votre poids idéal.....</a>	<a href="#">40</a>
<a href="#">Chapitre 12 - Esprit du contenu.....</a>	<a href="#">42</a>
<a href="#">Chapitre 13 - Un souvenir me revient en mémoire.....</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">Chapitre 14 - 60 Astuces pour mincir .....</a>	<a href="#">50</a>
<a href="#">Chapitre 15 - Les aliments laxatifs .....</a>	<a href="#">55</a>
<a href="#">Chapitre 16 - Comment manger équilibré.....</a>	<a href="#">56</a>
<a href="#">Chapitre 17 - Manger n'est pas qu'une histoire.....</a>	<a href="#">58</a>
<a href="#">Chapitre 18 - Les micronutriments.....</a>	<a href="#">59</a>
<a href="#">Chapitre 19 - Note de l'auteur.....</a>	<a href="#">61</a>

# DES KILOS EN QUELQUES JOURS

## SANS LES REPRENDRES

### Chapitre 1

#### Introduction

Perdre du poids peut être une des choses les plus difficiles qu'une personne doive faire. Tout comme le tabac, la nourriture est parfois un plus.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une personne peut être en surpoids.

Dans la plupart des cas, elle est due au manque d'exercice et de manger des aliments inadaptés. Souvent, les gens mangent trop par habitude.

Ils peuvent s'adonner à la nourriture en y passant toute la journée ou s'adonner à des collations qu'ils aiment.

Dans certains cas, une femme qui vient d'avoir un enfant et a besoin de perdre l'excès de poids qu'elle a acquis après l'accouchement. Cela peut être difficile, très souvent un nouveau bébé est épuisant et douloureux sur le corps.

Il peut être difficile de perdre du poids après l'accouchement, surtout si vous avez d'autres enfants à charge.

Mes problèmes avec la prise de poids n'ont pas commencé avant que j'atteigne l'âge de 40 ans. Gamin j'étais maigre et même à l'âge adulte je ne me souciai pas de mon poids.

Après avoir eu mes enfants, à mes 20 ans, je prenais un peu de poids mais je réussissais à descendre

Je me souviens quand j'ai eu 30 ans, j'ai commencé à ressentir comme si j'étais en surpoids.

Une de mes amis m'ayant dit, qu'après 30 ans, le poids était plus difficile à perdre, j'ai donc rejoint une salle de gym.

Je me suis remise en forme.

En fait, un bon régime alimentaire et l'exercice m'ont amincie bien plus que quand j'étais à l'école secondaire.

Bon nombre de personnes ont estimé que moins 1m72 "et 54 kg,

J'étais beaucoup trop mince.

Au fil des ans, j'ai progressivement gagné le poids vers mon postérieur.

Après avoir atteints 40 ans, j'ai commencé à me rendre compte qu'il était encore plus difficile d'obtenir un poids correct.

Je suis allé dans un club de santé où j'ai obtenu une échelle imc et j'ai vu que j'étais au dessus.

*C'était plus que je pesais.*

Il a été plus difficile d'atteindre le bon poids au bout de 40 ans, mais j'ai réussi. Ensuite, j'ai eu 45 ans

C'est devenu encore plus difficile.

Depuis deux ans, que je n'étais plus en surpoids, mais pas content de mon apparence.

Trouvant plus ma place dans mes shorts et jeans je me mis à porter des jupes élastiques tout le temps pour cacher l'excès de poids et les rondeurs superflues.

Je voudrais perdre un peu de poids en largeur, mais pendant les mois d'hiver, surtout pendant les fêtes, c'est plus difficile.

Après la période des Fêtes dernière, j'ai trouvé que j'étais remonté.

La principale raison de manger des aliments qui étaient délicieuses, mais ne sont pas bons pour moi.

(Trop riches en calories et plus grasses que mes aliments habituels)

Le mode de vie sédentaire que nous avons souvent au cours des mois d'hiver a également joué dans cet état de fait.

Cet été, cependant, j'étais déterminé à perdre du poids que j'avais

Repris et de pouvoir entrer dans mes shorts qui avaient été négligés pendant deux saisons

Cette fois, cependant, j'ai décidé de faire quelques recherches dans la perte de poids et de voir quels plans pourraient le mieux fonctionner.

Naturellement, je voulais enlever autant de poids que possible dans le moins de temps possible.

J'ai pu perdre des kilos en quelques jours à l'aide de quelques-uns des conseils de ce livre.

### ***Mais surtout sans les reprendre***

Grâce à l'alimentation bien choisie et de l'exercice, et maintenant je peux rentrer dans mon short.

**Perdre des kilos en quelques jours ne fut pas aussi difficile que vous pensez.**

Que vous ayez simplement envie de commencer un régime ou si vous cherchez un moyen de simplement se débarrasser d'un peu de poids, les méthodes de ce livre que j'aborde sont sûres et vont travailler pour vous.

Ils abordent également certains aspects dangereux que certaines personnes vont critiquer

Vous travaillez sur la perte de poids et pourquoi vous ne devez pas vous juger ainsi que votre poids idéal pour votre taille et votre âge.

Car le principal c'est de se sentir bien dans votre tête d'abord et de vous accepter

Beaucoup de gens, surtout les femmes, ont tendance à avoir une vision déformée de leur corps et ce qu'elles devraient peser.

C'est pourquoi avant de tenter une perte de poids, vous devriez vous fixer comme objectif

**Un objectif.**

### ***ME SENTIR BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE***

Mais aussi faire en sorte que cet objectif soit un objectif sain qui vous fera paraître et vous sentir mieux,

Apprendre à perdre du poids dans cette méthode, vous apprendrez aussi comment le maintenir.

En plus de vous apprendre à perdre **des kilos en quelques jours.**



Ce livre vous enseigne également comment vivre une vie plus saine, sans avoir à rejoindre une salle de gym, ou acheter des aliments spéciaux et hors de prix.

Après avoir perdu les quelques kilos, vous vous sentirez beaucoup mieux dans votre corps et pour votre santé.

Même si vous avez plus de poids à perdre, c'est un bon début.

De nombreux programmes de perte de poids vous diront que vous ne devez perdre que 2 kilos par semaine si vous suivez un régime.

La raison est très simple

- ils veulent que vous continuiez le programme afin que vous puissiez continuer à payer.

Si vous continuez à suivre les exemples donnés dans ce livre, vous ne serez pas seulement capable de perdre **des kilos en quelques jours**, mais vous pourrez aussi continuer à être en mesure de perdre du poids à un rythme accéléré.

### Régime que faire et ne pas faire

Le régime alimentaire est l'aspect le plus important dans la perte de poids.

Ce que vous mangez apparaît sur tout le corps. Ceux qui vous disent que vous pouvez prendre une pilule magique et manger tout ce que vous souhaitez et perdre du poids encore vous mentent pour vendre ces pilules, qui sont généralement dangereuses.

Si vous êtes sérieux au sujet de la perte de poids, il y a certains aliments que vous pouvez manger, et certains aliments que vous ne devriez pas manger.

Cela ne signifie pas que vous devez manger que des aliments pour lapins, mais cela ne signifie pas que vous devez passer des Big Mac avec frites.

Ce livre entier pourrait être composé d'aliments que vous ne devriez pas manger quand vous suivez un régime alimentaire.

Il existe de nombreux aliments qui sont délicieux, mais ne sont pas bons pour vous comme ils sont riches en matières grasses ou de sucre.

Je vais me concentrer sur les aliments que vous pouvez très probablement manger afin de vous donner quelques bases d'alimentation et ce qu'il ne faut pas faire.

#### **Aliments à éviter**

Les aliments suivants que vous devez éviter de manger quand vous cherchez à perdre

**des kilos en quelques jours**, à tout moment vous regardez votre poids.

En effet, ces aliments sont bons à éviter ... période :

Néfastes Food

#### **Les aliments frits**

Les produits marqués régime alimentaire faible en gras ou

Cookies

Candy

Gâteaux et autres sucreries

Les aliments congelés

Notez que cette liste ne comprend pas les mots comme «glucides» ou «gras» C'est parce que suivre un régime pour perdre du poids n'est pas un plan compliqué.

Vous n'avez pas à mixer tous les aliments que vous mangez ou manger seulement des protéines, même si vous devez augmenter votre apport en protéines.

Il vous suffit d'éviter les aliments qui sont les saboteurs alimentation.

### **Fast Foods**

Les fast foods sont habituellement frits, gras, riches en graisses, riches en sucre, traitées avec des produits chimiques ou riches en sodium.

La première chose que vous devez éviter de faire quand vous cherchez un moyen de perdre du poids est les fast-foods.

Cela signifie que l'un d'eux. Beaucoup d'entre eux sont déguisés en "Aliments sains."

Mais ne le sont pas.

Pour les géants de la restauration rapide comme MCDONALD'S d'offrir des salades, ils doivent être en mesure d'acheter les ingrédients de sorte qu'ils peuvent être stockés et distribués dans tout le pays.

Ces «régimes salades»

Ont souvent plus de calories en eux que quelques-uns des sandwiches, surtout si vous ajoutez la sauce, qui est généralement riches en matières grasses et de sucre.

Prenez votre déjeuner.

Même si vous prenez un sandwich au beurre d'arachide à la maison, vous obtenez toujours moins de calories que si vous le preniez dans des restaurants ou fast-food.

En fait, le beurre d'arachide, bien gras, est très bon pour vous que c'est une bonne source de protéines.

Ne pas en faire trop.

Une des premières choses que vous devez faire si vous allez perdre **des kilos en quelques jours** est d'abandonner l'idée de manger dehors.

Passer le muffin que vous obtenez dans la matinée et le déjeuner que vous mangiez au fast-food dans l'après-midi.

Prenez votre déjeuner pour 10 jours à la maison et vous verrez une différence dans votre poids.

Quand j'ai voulu perdre ma masse dans le passé, la première chose que j'ai faite a été d'éliminer MCDONALD'S de mon alimentation.

J'avais l'habitude des McDonald's, mais je savais bien que d'un Big Mac, une portion de frites et un coca-cola contentaient plus de calories que mon corps avait besoin pour un repas (Menu typique qui est de 1300 calories).

Je n'ai jamais été bonne en le calcul des calories et préfère faire des choses simples, mais je savais que le nombre de calories que je consomme dehors était plus rapide que ceux consommés dans les aliments que j'ai apporté a la maison et ne m'ont pas vraiment remplies L'estomac. Manger des aliments rapides, la première chose que vous devez éliminer si vous essayez de perdre du poids.

Ne vous laissez pas berner par les publicités du métro qui disent que vous pouvez perdre du poids en mangeant leurs aliments.

Elles se composent de viandes transformées et les fromages qui ne sont pas bons pour vous, que ce soit.

Pour la restauration rapide ou les produits en masse comme ils sont, ils doivent être traités avec des produits chimiques.

Si vous voulez un sandwich de légumes, le faire à la maison et l'emmener au travail.

### **Les aliments frits**

Les aliments frits sont délicieux.

Même de bon goût si elles ont été frites.

Mais les aliments qui sont frites sont riches en matières grasses, généralement gras insaturés. Bien que de nombreux restaurants vous débarrassent de ces gras.

Dans les aliments qu'ils consomment, en raison des exigences de la FDA et d'autres autorités judiciaires, les aliments frites sont riches en graisses et ne sont pas bons pour tout régime alimentaire.

Ils sont également riches en calories.

Mangez des aliments qui sont grillés ou cuits à la broche si vous voulez perdre du poids et laissez loin tout ce qui est frit.

Beaucoup de gens mangent des aliments frites, parce qu'ils sont peu coûteux et nourrissants. Mais les aliments frites sont l'une des principales raisons pour lesquelles les gens prennent du poids en premier lieu.

Ils ne vous offrent pas la valeur nutritive que vous avez besoin pour votre corps et ont peu de valeur nutritives.

Lorsque vous cuisinez, utilisez un Grill pour les viandes et même griller les légumes.

Où sur la grille du four avec une lèche plat en dessous remplis d'eau toutes les graisses seront ainsi évacuer sans être grillé.

Si vous devez utiliser les huiles pour que vos aliments ne collent pas, utilisez l'huile d'olive extra vierge.

Produits déclaré à faible teneur en gras bon pour ce régime

Tant de gens pensent qu'ils peuvent manger ce qu'on appelle

### **«Produits de Régime»**

Des aliments de régime.

Les magasins sont remplis de ces aliments qui sont habituellement chargés avec des produits chimiques et souvent ne sont pas mieux pour vous que les aliments ordinaires.

### – les repas dit de régime

Une de mes collations préférées.

Il y a une variété à faible teneur en gras que je préfère collection régulière. Toutefois, si vous regardez la teneur en matières grasses et en calories, vous verrez qu'il n'y a pas beaucoup de différence.

Ces biscuits sans gras sont légers et même les gâteaux.

Ce que les gens ne réalisent pas, c'est qu'ils finissent généralement par manger plus de ces aliments, car ils estiment qu'ils sont «**Régime**» des aliments. Coupes faim ou autres substituts de repas Les aliments qui sont doux et marqué pour être un aliment diététique contenant un substitut de sucre qui est pire pour vous que le sucre réel.

Les gens ont tendance à exagérer dans le régime alimentaire faible en gras ou des collations et des aliments dans ces rayons spécialisées, pensant qu'ils s'en sortent avec quelque chose de correcte.

Bien que vous puissiez remplacer vos aliments réguliers avec faible teneur en gras, vous devez être au courant des produits chimiques que les aliments peuvent contenir ainsi que le fait qu'ils ne sont pas beaucoup plus faibles en calories.

Si vous avez un penchant pour eux, prenez seulement une petite partie du type faible en gras, mais ne pense pas que parce qu'ils sont faibles en gras, vous pouvez manger toute la boîte.

Il vaut mieux avoir de vrais aliments dans votre maison que ceux qui sont marqués **régime alimentaire**

Faible en gras ou que vous ne serez pas tenté de trop manger au repas ce serait le sabotage de votre régime alimentaire.

Biscuits, bonbons, gâteaux et sucreries

Restez à l'écart du sucre si vous voulez perdre *des kilos en quelques jours*.

Le sucre est l'une des principales raisons pour lesquelles les gens prennent du poids.

Beaucoup de gens ont la dent sucrée et ne peuvent s'empêcher de se livrer à ces aliments. Qui sont traitée par le système très rapidement.

Il est difficile sur les organes digestifs et les fait travailler plus dur pour traiter les aliments destinés à l'élimination.

Le sucre reste dans le sang et se transforme en graisse. Bien qu'il puisse être difficile pour ceux qui ont la dent sucrée de renoncer aux bonbons, il est essentiel que vous effectuiez cette opération si vous voulez perdre du poids.

Les Bonbons ne vont pas vous offrir toute la valeur nutritive. Ils ne font rien pour aider votre corps et sont considérés comme des calories vides.

Vous allez les manger pour rien et ils font leur apparition sous forme de graisse sur votre corps.

Certains régimes vous diront d'éviter tous les aliments qui contiennent des glucides simples, tels que le pain.

Mais tandis que les pains ont une valeur nutritive et sont au moins des bourratifs, des bonbons ne vont rien vous offrir.

Rien que des calories qui s'empilent sur votre corps.

### **Aliments congelées**

#### **Nouvelle Cuisine ?**

Ne vous tracassez pas. Restez à l'écart de tous les aliments congelés.

Ils sont chargés de sodium.

Ils doivent être chargés avec du sodium afin d'être conserver.

Le Sodium vous fera également retenir l'eau et entraver votre capacité à

perdre du poids.

Si vous pensez que ces aliments de régime que vous voyez dans l'allée des aliments congelés sont votre réponse quand il s'agit de perdre du poids,

### **Détrompez-vous.**

Non seulement ils ont des portions trop petites, mais la teneur en sodium anilles le peu de calories de ces repas.

En cuisinant à la maison et en mangeant de vrais aliments, vous pouvez vous retrouver non seulement a perdre du poids.

Mais aussi manger plus sainement

Évitez les aliments rapidement, les aliments frits, des bonbons, aliments diététiques et les aliments congelés si vous voulez perdre du poids.

### **Aliments à consommer**

Lorsque vous êtes à la recherche d'aliments à consommer sur votre régime alimentaire, se tourner vers des aliments naturels.

Aussi gardez-vous de les faire cuire.

Vous devez également augmenter votre apport en protéines afin que votre corps brûle plus de calories.

Un repas important que vous ne voulez pas manquer

### **Le petit déjeuner.**

Vous devez manger des protéines pour le petit déjeuner quand vous voulez perdre du poids rapidement car cela va stimuler votre métabolisme et vous amener à lancer la consommation de brulage de graisse dans la journée.

- Les Aliments à consommer pour le petit déjeuner doivent être riche en protéines, mais pas de sucre.
-



Éloignez-vous des barres de protéines dites **non**.

Les œufs durs, viandes grillées et les grains entiers sont un bon choix pour le petit déjeuner. Un œuf à la coque ou pochés est également un bon choix quand il s'agit de nourriture du matin parce que les œufs sont une bonne source de protéines.

Les œufs ont une mauvaise réputation comme étant riches en cholestérol, mais ce n'est pas vrai.

Les blancs d'œufs sont une bonne source de protéines et aussi longtemps qu'ils ne sont pas frits, ils font un bon choix de petit déjeuner. Les salades sont bonnes pour le déjeuner. Vous pouvez essayer une vinaigrette faible en gras, mais vous pouvez facilement faire votre propre vinaigrette. Utilisez l'huile d'olive et du vinaigre balsamique et ajouter des herbes comme l'origan et le basilic à la vinaigrette faible en gras et ne contient pas de conservateurs. Les Légumes grillés sont également un bon choix pour les repas de midi.

Vous voulez ajouter des protéines à votre alimentation, mais pas beaucoup de gras. Poitrine et blanc de poulet sont une bonne source de protéines et si vous les griller, vous obtiendrez les avantages de la protéine sans les matières grasses.

Le poisson est aussi une excellente source de protéines comme la viande rouge. Un hamburger sans pain, par exemple, qui a été au barbecue, vous donnera des protéines dont vous avez besoin pour la journée.

Si vous avez la dent sucrée, manger des fruits. Les fruits ont du sucre, à la différence des bonbons qui ne fournissent pas à votre corps les nutriments dont il a besoin.

Les légumes sont également essentiels à une alimentation saine. Vous pouvez manger des légumes comme le céleri et les carottes toute la journée - ils ont une calorie minimum et vous font dépenser plus de calories à mâcher que ce qu'ils contiennent.

Dans la plupart des cas, les aliments prêts à manger lorsque vous essayez de perdre du poids sont de bon sens.

Si vous savez quels sont les aliments à éviter, vous devez savoir quels sont les aliments à manger.

La cuisson des aliments est très importante.

Il faut cuire à la maison au lieu de manger dehors et oublier les huiles et les assaisonnements que vous utilisez.

Substitutions simples, comme le bœuf haché ou de poulet, pour le déjeuner au lieu d'un sandwich de restauration rapide, qui peut avoir un impact énorme quand il s'agit de la perte de poids.

La substitution des fruits plutôt que des gâteaux feront aussi une différence.

Mangez trois repas par jour et ne pas manger le soir.

Vous pouvez grignoter entre les repas des légumes crus. Vous trouverez que, en suivant ce plan de régime, non seulement vous perdez du poids avec succès, mais aussi à se sentir mieux ainsi.

Une chose que vous avez à retenir est de manger que jusqu'à ce que vous n'avez plus faim. Au lieu d'atteindre le plus pouvoir manger plus, de manger jusqu'à ce que vous n'avez plus de sensation de faim.

Lorsque vous avez une sensation de faim, mangez un aliment qui ne soit pas l'un des aliments à éviter et ensuite attendre 20 minutes avant de prendre une collation à nouveau.

Souvent, il faut un certain temps pour recevoir le signal que nous n'avons plus faim pour le signaler au cerveau.

Vous n'avez pas besoin de vous priver pour perdre du poids. Vous pouvez le faire et même être en meilleure santé en même temps si vous suivez ce type de régime.

### Thé vert - ça marche ?

Il ya eu beaucoup de discussions sur le thé vert et comment cela peut fonctionner pour les régimes.

Fonctions du thé vert pour vous aider à perdre du poids ?

Oui. Tant qu'elle est brassée à la maison, le thé vert non sucré. Si vous pensez que vous pouvez boire des litres de thé vert sucré et perdre du poids, détrompez-vous.

Le thé vert a des avantages sanitaires qui ne sont pas dans le thé noir

En général, le thé est une boisson qui est bonne pour vous. Il y a des centaines de thés différents et de nombreux thés verts aromatisés.

Vous pouvez prendre le thé vert contenant de la caféine, Cela agit comme un diurétique et nettoies le système. Je bois du thé vert toute la journée et j ai réussi à maintenir mon poids après avoir perdu le poids que je voulais pour revenir à mon régime alimentaire habituel.

Alors que l'eau fonctionne bien comme un diurétique, le thé vert est plus stimulant. Parler en à quelqu'un qui a essayé les deux, le thé vert est plus efficace quand il s'agit de déposer les kg que de boire l'eau claire. Je bois du thé vert que je me brasse.

Vous En finissez plus de visiter la salle de bains bien souvent quand vous buvez du thé ou de l'eau toute la journée, mais vous avez aussi réussi à nettoyer votre système et a maintenir le poids.

Vous devriez regarder pour le thé vert en sacs ou en vrac que vous pouvez préparer à la maison. Un des plus beaux aspects sur le thé vert est que vous pouvez le boire chaud ou froid. Il est facile de faire thé vert glacé même sans thé. Vous avez juste besoin d'avoir des sachets de thé, un récipient et l'eau bouillante.

Mettre les sachets de thé dans le récipient, ajouter l'eau bouillante et laissez infuser pendant environ cinq minutes. Ensuite, remplissez le reste du récipient avec de l'eau froide et retirer les sachets de thé. Réfrigérer et vous aurez du thé glacé que vous pouvez boire toute la journée.

Vous pouvez trouver des saveurs du thé vert dans l'épicerie qui ne contient pas de calories. Naturelles du thé vert, cependant, vous ne devez pas ajouter du sucre au thé ce serait l'encontre du but rechercher.

Si vous n'aimez pas le goût du thé vert non sucré, boire de l'eau. Vous constaterez que vous enlevez votre poids en eau, tout de suite en buvant beaucoup de thé vert ou de l'eau toute la journée. Non seulement cela vous aide à perdre du poids, et permet également d'être rempli. Vous avez tendance à vouloir manger moins quand vous buvez des boissons sans sucre toute la journée. Au contraire, les boissons sucrées, même ceux qui sont fabriqués avec des édulcorants artificiels, vous donner envie de manger plus.

Éloignez-vous des thés verts en conserve ou ceux qui sont vendus dans les magasins qui sont déjà brassés. Ils ne vont pas vous permettre de perdre du poids, mais peuvent également contribuer à reprendre du poids.

Vous pouvez également faire du «**thé soleil**» en mettant les sachets de thé dans l'eau froide et mettre le récipient dans la lumière du soleil. Il brasse naturellement toute la journée et le goût est souvent meilleur que si vous le faites avec de l'eau bouillante.

Il ya des thés verts alimentaires qui sont sur le marché qui sont censées vous faire perdre plus de poids. Ces thés d'alimentation sont généralement fortement concentrés en caféine. Vous pouvez obtenir les meilleurs effets, sans le trac que vous obtenez avec la caféine, en buvant régulièrement du thé vert.

Si vous consommez de la caféine du thé vert, passé au thé vert décaféiné à mesure que la journée avance afin de ne pas être tenu en éveil par les effets de la caféine.

Vous pouvez choisir votre boisson le matin du café au thé vert de sorte que vous pouvez obtenir une avance sur la journée. Bien que les deux contiennent de la caféine, la caféine dans le café est plus puissante que celle dans le thé vert et moins d'un diurétique.

### Les pilules amaigrissantes

Il y a beaucoup de pilules de régime sur le marché. Ils font toutes sortes de promesses, le plus souvent est que vous pouvez manger ce que vous voulez perdre du poids comme par magie en consommant ces pilules.

Ces pilules amaigrissantes ont été vendus depuis des années et la plupart d'entre eux, au fil des ans, ont été interdites aux après que les gens sont morts ou ont été gravement malades après les avoir prises.

Souvent, les pilules de régime ne sont que des stimulants.

Avec des pilules de régime généralement comprimés de caféine.

Ils peuvent provoquer une accélération du rythme cardiaque et même conduire à des conséquences plus graves pour ceux qui les prennent. Il y a les pilules coupe faim qui étaient très populaires il y a quelques années. La plupart d'entre eux ont été interdits.

En fait, la pilule de régime est présentée comme le remède miracle contre l'obésité sur le marché et le moment où elle est interdite car elle provoque une maladie du foie ou un cancer.

Vous pouvez perdre du poids sans avoir à prendre des pilules de régime.

Je n'ai jamais pris des pilules pour maigrir, quand je voulais perdre du poids Beaucoup trop de gens ont eu des problèmes en. Prenant des pilules de régime accoutumances semblable à la prise de cocaïne pour perdre du poids. Vous devez réellement sacrifier votre santé, afin d'essayer d'être plus mince.

### **Pourquoi voulez-vous perdre du poids ?**

Il y a deux bonnes raisons pour perdre du poids. En premier qu'il est plus sain de ne pas être en surpoids. L'obésité peut entraîner plusieurs problèmes de santé, en particulier les maladies cardiaques et le diabète. Donc, il est naturellement sain pour maintenir un bon poids.

La deuxième raison est que vous voulez faire bonne impression. Mais vous voulez aussi une apparence saine. Vous voulez masse d'une manière saine qui fera que votre corps vous fasse sentir plus fort et plus sain et aussi augmenter votre estime de soi.

Quand vous enlevez **des kilos en quelques jours**, vous vous sentirez bien mieux le pouvoir et le contrôle de votre corps, même si vous avez plus de poids à déplacer.

Mais vous ne voulez pas compromettre votre santé si vous voulez perdre du poids.

### **La vérité est qu'il n'y a pas de «Pilule magique»**

Qui peut vous faire perdre du poids.

La plupart des pilules de régime ne travaillent pas et sont juste une façon de vous voler de l'argent. Beaucoup sont simplement des comprimés de caféine qui vous donneront une sensation très désagréable une accélération du rythme cardiaque (Imaginez boire 6 tasses de café à la fois - c'est comme ça que vous vous sentez quand vous prenez des pilules).

Certains d'entre eux sont carrément dangereux et sont toujours commercialisés en ligne, même si elles sont interdites dans les États-Unis et dans d'autres pays.

Bien sûr, certaines des pilules de régime ne sont que des laxatifs. S'il est important d'aller à la selle tous les jours pour perdre du poids et le maintenir bas, les laxatifs peuvent causer le surmenage de votre tube digestif.

Si vous avez besoin de laxatifs, prenez-les comme indiqué. Mais ne jamais utiliser des laxatifs ou des laxatifs déguisés en pilules pour maigrir, et perdre du poids.

Ces pilules de régime sur le marché sont adressées à un public désespéré. Les gens qui sont désespérés de perdre du poids veulent croire qu'ils peuvent perdre du poids comme par magie sans avoir à sacrifier tout ce qu'ils font actuellement.

Les fabricants de ces pilules ne peuvent rien dire aux gens qu'ils veulent entendre, y compris que ces pilules sont faites à partir d'ingrédients à base de plantes et que les compagnies pharmaceutiques ont une grande conspiration en cours avec la FDA afin de les garder hors du pays. Ce n'est pas vrai. Si les médicaments sont interdits par la FDA, puis qui les rend assez mauvais. Surtout quand on considère les effets secondaires de la plupart des médicaments approuvés par la FDA.

Économisez votre argent et votre santé et rester loin de toute pilules qui vous promettent des résultats qui semblent trop beaux pour être vraies. Certaines publicités pour ces pilules vous promettent de perdre 5 kilos en 3 jours. C'est très malsain. Vous pouvez perdre **des kilos en quelques jours** facilement en suivant les plans de santé décrites dans ce livre (qui est un livre par jour), mais perdre 10 kilos en 3 jours serait une perte de poids spectaculaire (si cela a fonctionné) et insalubres.

En plus de cela, les chances sont que vous ne voudriez pas garder le poids à tous.

Si vous suivez les exemples dans ce livre, vous n'en serez pas seulement à perdre ces 5kg que vous voulez perdre,

### Nettoyants pour le corps

Vous avez probablement vu les nombreuses annonces immobilières pour nettoyants pour le corps qui sont également utilisés pour la perte de poids. C'est généralement constitué d'eau mélangée à des herbes qui sont censées débusquer votre système et vous permettent de perdre du poids. Bon nombre de ces nettoyants pour le corps vendus pour 50 \$ et plus. Économisez votre argent.

La façon dont les nettoyants pour le corps, ou de détoxification comme on les appelle aussi, travaillent est de vous faire boire une solution, suivis de deux grands verres d'eau. Vous pouvez obtenir le même effet en buvant un verre de thé vert, puis il suit avec deux verres d'eau. Vous irez à la salle de bains à plusieurs reprises et en rinçant de votre système.

Débusquer votre système est bon pour la perte de poids, mais vous ne voulez pas en faire trop, et vous n'avez certainement pas envie de passer beaucoup de temps aux cabinets.

Si vous êtes intéressé par cette forme de perte de poids, vous pouvez utiliser un détoxifiant une fois tous les quelques jours.

Vous pouvez ajouter des ingrédients à base de plantes telles que le poivre de citron à l'eau et le boire. Mais le thé vert est beaucoup plus agréable.

Boire trop d'eau. Vous ne pouvez pas surcharger votre système avec de l'eau sur une base régulière c'est mauvais pour les reins. Vous devez boire de 6 à 8 verres de thé vert ou de l'eau par jour à perdre du poids ou maintenir une perte de poids.

Boire trop d'eau peut être très éprouvante sur les reins.

Tout comme les pilules de régime, nettoyants pour le corps sont vendus au public que la solution magique pour perdre du poids sans effort. Bon nombre de ces nettoyants sont vendus soi-disant pour détoxifier l'organisme contre les toxines et les médicaments que vous prenez. Vous pouvez obtenir la même désintoxication et boire des liquides sans sucre et de l'eau.



Alors qu'il peut être frustrant quand vous essayez de perdre du poids. Le pire sera de gaspillez votre argent et votre temps en achetant des produits de perte de poids corporelle nettoyante. Encore une fois, **il n'y a pas de "Magie" pour perdre du poids.**

Décoller **des kilos en quelques jours** si vous suivez ce régime sain. Il va travailler et qui plus est, vous vous sentirez en meilleure santé.

La seule chose qui sera plus lourd sur vous

Vos poches et l'argent que vous n'aurez pas donné en proie à des produits qui sont conçus pour ceux qui ont plus d'argent que de bon sens.

### Pourquoi la famine ne fonctionne pas

Un moyen que j'ai utilisé pour l'alimentation de tous les temps est exceptionnellement mauvais. Je l'ai fait souvent dans mes débuts des mes 40ans et on se demandait pourquoi je n'ai pu rien perdre pas plus de 5 kg. C'est ce qu'on appelle le "**régime de famine.**"

Un de mes amis m'a expliqué que non seulement le régime de famine d'une manière dangereuse à la diète, mais il est également inefficace.

La diète est tout ce qui lui ressemble

- ne pas manger. Où manger un morceau de pain toute la journée.
- 

Naturellement, ce n'est pas sain pour vous, mais les gens le font quand même.

Les raisons pour lesquelles on utilise le régime de famine, C'est parce qu'ils sont désespérés de perdre du poids et se sentir que par la consommation de calories pas, ils prendront les kilos en dehors.

Vous pouvez perdre du poids, naturellement, par la famine.

Mais il vous faudra beaucoup de temps. En plus de cela, vous serez malade. Vous vous sentirez faible et fatigué tout le temps.

Vous pouvez être très faible. Voir en carences. Une femme dans une ville proche de là a tué un enfant sur un vélo, car elle s'est évanouie au volant de sa voiture après avoir fait un régime de famine.

Quand j'ai établis de me priver, je serais capable de décrocher 5kg tout de suite. Toutefois, cela est normal dans la perte de poids.

C'est le poids de l'eau qui se détache peu importe le type de régime que vous essayez. Ensuite, je suis frustré car je n'étais pas capable de faire décrocher plus de poids.

C'est parce que mon métabolisme avait été arrêté, que je n'ai su que des années plus tard.

Afin de brûler la graisse sur votre corps, vous avez besoin d'avoir un métabolisme sain.

Votre métabolisme est ce qui brûle les calories.

Pour que votre métabolisme fonctionne correctement, il a besoin de carburant.

C'est comme une machine, sans carburant, il s'arrête.

Tout comme votre voiture ne fonctionne pas sans essence, votre métabolisme ne fonctionne pas en dehors des repas.

Qu'est-ce qui se passe quand votre métabolisme s'arrête ?

Lorsque votre métabolisme s'arrête, Votre corps est intelligent et allumes le "Mode de famine."

– Beaucoup plus intelligents que vous ne pensez.

Quand le corps perçoit qu'il ne reçoit pas de carburant, il commence à fermer, tout comme une machine.

Cela signifie que tout commence à fermer, y compris votre système immunitaire.

Vous n'avez pas brûlé des calories quand votre métabolisme s'arrête.

Vous finissez par rester dans une impasse quand il s'agit de la perte de poids. Vous trouverez également que votre système immunitaire s'arrête.

C'est pourquoi j'avais l'habitude de toujours me sentir malade quand j'ai essayé de mourir de faim

Moi-même mince !

Les régimes de famine ne travaillent pas et sont très insalubres.

Bien que vous puissiez obtenir le mode de famine et éventuellement commencer à perdre du poids, vous ne devez pas le faire sans courir de grands risques pour votre santé.

Souvent, ce type de pensée et la méthode de régime conduit à l'anorexie, une maladie qui cause aux personnes d'avoir une vision déformée de leur corps et de sentir que s'ils mangent n'importe quoi, ils vont devenir gras.

Il s'agit d'un trouble psychologique qui peut se produire lorsqu'une personne se sent hors contrôle,

- Peut-être pour la première fois,
- De leur poids.
- Il conduira à un arrêt complet des organes et la mort.

Il ya une autre raison pour laquelle les régimes de famine ne fonctionnent pas.

Après un certain temps, lorsque votre corps est criant de nourriture, vous commencez à vous sentir comme si vous êtes très faibles et très probablement céder à la tentation.

Vous devrez probablement vous gaver de quelque chose qui n'est pas bon pour vous.

Ensuite, vous pourriez essayer de mourir de faim à nouveau.

Ceci est connu comme hyperalgie boulimique et aboutit souvent à l'effet contraire.

Vous fait gagner le poids que vous avez perdu et plus certainement. En plus de cela, vous prenez des risques avec votre santé de cette manière.

Vous pouvez perdre du poids en 10 jours. Vous n'avez pas à vous priver de le faire. En fait, si vous vous affamer, vous ne perdrez pas les 5 kg, mais environ 500 grammes. Ensuite, vous vous sentirez malade et faible et très probablement, le dégoût avec l'ensemble de chose, et de manger, gagner du poids que vous avez perdu le dos et puis certains organes dysfonctionnerons.

### **Regarder ce que vous buvez !**

J'avais l'habitude de travailler avec une femme qui se plaignait qu'elle ne pouvait pas perdre du poids.

Elle faisait toutes les bonnes choses

- manger les bons aliments et en exerçant constamment.

En fait, elle semblait à manger moins que moi certainement, Mais elle ne pouvait toujours pas à perdre du poids.

Je pensais qu'elle devait avoir un métabolisme faible et que le mien était plus élevé.

Puis, un soir après le travail, quand notre groupe est allé à dîner, j'ai vu pourquoi elle n'arrivait pas à perdre du poids.

Après son quatrième cocktail, elle a dit qu'elle avait bu plus que ce qu'elle pouvait.

Apparemment, elle a bu quelques cocktails le soir, comme tous les soirs.

En fait, tout le monde dans l'ensemble du ministère savait que cette femme aimait à boire, mais moi pas.

C'est pourquoi elle n'arrivait pas à perdre du poids.

### **L'Alcool est des plus néfastes pour le corps**

Lorsque vous suivez un régime pour essayer de perdre du poids, vous devez souvent vous concentrer sur les aliments que vous mangez. C'est une bonne chose

- vous avez besoin de regarder ce que vous mangez lorsque vous essayez de perdre du poids.

Mais il faut aussi regarder ce que vous buvez.

Chaque fois que je voulais perdre cinq kilos en une semaine sans vraiment me mettre en danger, j'ai supprimé la crème et le sucre dans mon café. Cette chose si simple m'a permis de perdre du poids. Je n'ai plus mis que de sucre dans mon café, ni crème.

Mais j'ai réalisé que le sucre est vraiment un ennemi pour ceux qui essaient de perdre du poids.

L'alcool est rempli de sucre.

- Les gens pensent qu'ils peuvent avoir du vin et s'en tirer
- Boire et encore perdre du poids.
- Bien que le vin rouge puisse être bon pour vous dans une certaine mesure, il n'est pas bon pour vous lorsque vous essayez de perdre du poids. Pas d'alcool pour vous
- il contient tout le sucre.

Certains contiennent plus de sucre que d'autres. Boissons mixtes, tels que les cocktails, contiennent habituellement le plus de sucre.

La bière est riche en sucre.

Le vin blanc est riche en sucre.

La plus faible teneur en sucre que vous pouvez obtenir de l'alcool est d'un, vin très sec.

Mais vous devriez toujours éviter, lorsque vous essayez de perdre du poids.

**Soda : est hors limites.**

Il n'y a rien de plus que du bonbon liquide. Même le soda est mauvais pour vous et ne favorisent pas la perte de poids, mais plutôt un gain de poids.

La carbonatation dans la soude conduit à plus de poids et entrave les efforts de perte de poids. Vous ne devez pas boire de soda mêmes de régime lorsque vous essayez de perdre du poids.

Le lait est riche en graisses et devrait être interdit. Jus de fruits, tandis que certains d'entre eux étant bons pour vous, mais riches en sucre et sont hors limites lorsque vous suivez un régime pour perdre du poids.

Vous devriez regarder les jus de toute façon le plus grand nombre d'entre eux contiennent des jus de fruits (très peu) et beaucoup de sucre.

Les boissons énergisantes et boissons pour sportifs sont également à forte teneur en sucre et doivent être évitées lorsque vous essayez de perdre du poids.

Vous ne devriez boire que de l'eau et le café et le thé noir peut-être, quand vous cherchez un moyen de perdre du poids.

Il est tout aussi important de regarder ce que vous buvez que ce que vous mangez lorsque vous suivez un régime.

Vous pouvez avoir des centaines de consommation de calories par jour avec ce que vous buvez.

La raison pour laquelle ma collègue de travail ne pouvait pas perdre du poids parce qu'elle consommait plus que la teneur en calories et que son corps avait besoin

Grâce à sa consommation d'alcool.

Elle n'allait jamais à perdre du poids, tant qu'elle continuerait à boire.

Pour certaines personnes, un simple verre à eau par jour peut faire toute la différence dans le régime : quand il s'agit de la perte de poids.

Je connaissais une femme qui était un buveur de cola lourd qui après être passé à l'eau elle a affirmé avoir perdu 30 kilos en un mois seulement avec ce changement de style de vie simple.

Si vous voulez perdre du poids, vous avez besoin non seulement de regarder ce que vous mangez, mais aussi regarder ce que vous buvez. L'eau, non sucré café et thé sans sucre n'ont pas de calories.

Boire ces seulement et rester à l'écart des boissons soi-disant de régime car ils interdisent vos efforts de perte de poids.

### **Pourquoi avez-vous besoin d'exercice**

Suivre un régime sans faire d'exercice est une perte de temps totale.

Rappelez-vous

Quand nous avons parlé du métabolisme ?

L'exercice vous permettra non seulement de vous aider à brûler les graisses et de perdre du poids, il vous fera également sentir plus énergique et émotionnellement sains ainsi.

Si vous pensez que vous pouvez juste vous alimentation finement, détrompez-vous.

Vous avez besoin d'exercice pour perdre du poids.

Il est également important dans le type d'exercice que vous faites d'inclure. Des exercices cardio-vasculaires dans le but de perdre du poids.

La Cardiovasculaire et ces exercices réguleront votre cœur et votre métabolisme.

### **Exercices :**

- Running
- Vitesse de marche
- De jogging
- formation elliptique
- Marches d'escalier
- Aviron
- Jumping
- Dancing



Tous pour obtenir votre fréquence cardiaque l'escalade va vous aider à brûler des calories. Les exercices de tonification et le yoga sont un bon moyen pour se détendre, des exercices cardio-vasculaires sont une bonne façon d'obtenir de l'énergie et brûler les graisses. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de les faire plus tôt dans la journée que possible.

Vous devez régler votre réveil 15 minutes plus tôt que d'habitude et faire des exercices dans la matinée. Vous n'avez pas à acheter de d'équipement de gymnastique cher pour votre maison.

Vous n'avez pas à acheter un abonnement à la gym, mais ce n'est pas une mauvaise idée.

Vous n'avez qu'à chercher à tonifier votre cœur l'exercice fera augmenter votre métabolisme.

Lorsque vous combinez des exercices cardio-vasculaires avec des protéines dans la matinée, vous configurez votre métabolisme pour brûler des calories pendant la journée.

En ajoutant simplement 15 minutes d'exercices le matin, vous pourrez facilement enlever **des kilos en quelques jours**.

Quand vous commencez à exercer, vous pouvez commencer à ralentir. Jamais d'excès ou de se rendre malade. Si vous devenez ni étourdi dans l'exercice ou la douleur, arrêtez.

Vous pouvez commencer par la marche rapide ou même légèrement un jogging à la place dans la matinée.

Toute exercice que vous pouvez faire que vous n'avez normalement pas faire la volonté de vous aider à perdre du poids en augmentant votre métabolisme.

Ne pensez pas que vous aurez assez d'exercice. C'est tout le contraire. Vous aurez plus d'énergie par l'exercice que de ne pas exercer. C'est pourquoi vous ne devriez pas faire des exercices cardio-vasculaires dans la soirée avant d'aller au lit.

Si vous n'arrivez pas à faire de l'exercice cardio-vasculaire lorsque vous vous levez le matin, vous devriez faire quand vous arrivez chez vous le soir. Vous devez attendre au moins 20 minutes après avoir mangé de l'exercice et ne jamais le faire juste avant d'aller au lit. Si vous cherchez un moyen pour se détendre le soir et tonifier vos muscles, vous donnant une meilleure forme, vous pouvez pratiquer le Pilate. Ce sont des exercices d'étirement qui peuvent aider votre corps à se mettre en forme tout en vous relaxant dans le même temps. Les exercices de yoga sont également bons pour l'exercice avant de se coucher.

Exécution en place est un bon moyen pour obtenir votre cœur dans la matinée et ne nécessite pas que vous achetiez tout équipement ou dépenser de l'argent à un club de santé. Vous pouvez exécuter du chef lieu dès que vous sortez du lit le matin et puis de sauter et bas pour chercher ton cœur va.

Le plus d'exercice que vous faites, plus il sera facile. Vous constaterez que chaque jour, cela devient un peu plus facile et vous aurez plus d'énergie. Une fois que vous entrez dans un exercice de routine, il est comme une drogue. Plus vous vous entraînez, plus cela devient facile et le plus en forme que vous devenez. Comme vous commencez à voir des résultats, vous souhaitez exercer encore plus.

Exercice vous permet non seulement à perdre du poids, elle favorise également la tonification du corps. Comme vous le perdre de la graisse, vous devez faire quelque chose pour la peau. Vous n'en voulez pas à s'affaïsser, en exerçant, vous pouvez tonalité vos muscles et serrer votre peau.

Vous aurez également sentir en meilleure santé mentale quand vous vous exercez. Beaucoup de gens qui ont besoin de perdre du poids croissance déprimée.

Certaines personnes sont réellement déprimées qui est la raison pour laquelle ils sont en surpoids mangent à l'extérieur d'une source de réconfort.

Exercice stimule effectivement la sérotonine dans le cerveau et vous fait vous sentir mieux. Prendre une marche rapide aidera à vous sentir plus heureux. C'est par rapport aux effets d'un antidépresseur. N'essayez pas de perdre du poids sans exercice. Vous n'avez pas à faire beaucoup, à seulement 15 minutes par jour sera suffisant pour avoir un impact sur votre perte de poids. Si vous combinez les recommandations ci-dessus pour l'alimentation et des boissons avec 15 minutes d'exercice en une seule journée, vous pourrez facilement perdre Des kilos en quelques jours.

### Comment manger

Ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui peut vous faire gagner du poids ou en perdre mais aussi la façon dont vous mangez.

Mon père, par exemple, se plaint de ne pas être en mesure de perdre du poids, malgré le fait qu'il n'a jamais mangé de petit déjeuner ou le déjeuner et le dîner avait seulement.

La raison pour laquelle il a été incapable de perdre du poids parce qu'il prenait toutes ses calories en une seule fois, en fin de journée, et ne donne pas son temps au métabolisme d'agir quand il s'agit de brûler des calories.

Son métabolisme a été fermé toute la journée et ne se sont réveillés dans la nuit.

Quand il fut bientôt arrêté à nouveau quand il est allé dormir.

Vous avez besoin de manger trois repas par jour pour perdre du poids, le petit-déjeuner étant le plus important.

Vous êtes à consommer plus de calories au petit déjeuner qu'à tout autre moment.

Cela permettra à votre corps à utiliser que le carburant que vous lui donner pour brûler les calories durant la journée. Si vous consommez de calories pendant la nuit, vous n'allez pas permettre au corps de les brûler. Quand mon père a commencé à manger trois repas par jour, il a commencé à perdre du poids.

En plus de manger trois repas par jour, vous avez besoin d'arrêter de manger avant d'aller au lit.

Lorsque vous mangez avant d'aller au lit, il peut non seulement vous donner une indigestion, mais il reste dans votre système et ne sera pas brûler.

Vous ne devez rien manger avant le coucher. Offrez-vous une heure limite et de trouver autre chose que de manger à faire avant d'aller au lit.

Vous pouvez faire un changement de style de vie de faire du yoga ou de stretching en regardant la télé alors que vous n'êtes pas tenté de manger des collations.

Beaucoup de gens sont assis devant le téléviseur a mangé des collations avant de se coucher ce qui ajoute grandement à l'obésité dans notre société.

Surveillez également vos portions. Vous ne devriez jamais manger directement sur le sac de croustilles, par exemple.

Après vous suivez un régime et voulez perdre du poids, Ce n'est pas un grand crime, mais vous devez surveiller vos portions. Si vous versez les morceaux dans un petit bol, vous pouvez contrôler vos portions.

Rappelez-vous le fait qu'il faut souvent du temps au cerveau pour enregistrer quand nous sommes complets.

Beaucoup de gens mangent par habitude et pense qu'ils ont faim, quand ils n'ont en fait pas faim. Vous devez toujours attendre 20 minutes après avoir mangé avant de manger à nouveau. Cela donne le temps au cerveau pour enregistrer le fait que vous êtes rassasié.

Il suffit de couper vos portions de moitié cela peut également vous aider à perdre du poids. Trop souvent, nous mangeons jusqu'à ce que nous sentions que nous sommes sur le point d'éclater. Ce n'est pas bon.

Le secret pour maintenir un poids de santé est de manger jusqu'à ce que vous n'ayez plus faim plus longtemps jusqu'à ce que vous ne vous sentez rassasié. Vous ne devriez jamais viser ce sentiment inconfortable de plénitude.

Vous devez également manger à la même heure chaque jour. Si vous maintenez un horaire pour bien mangé, vous aurez un meilleur système digestif.

Les personnes qui consomment régulièrement ont tendance à considérer que leur système digestif fonctionne de la même façon chaque jour.

Ceci élimine la constipation qui peut également provoquer des ballonnements et le gain de poids. Vous devriez aller à la selle une fois par jour et le plus souvent autour de la même heure chaque jour.

Cela conduit à une bonne maîtrise du poids et des aides à perdre du poids. Il permet aussi à votre système digestif d'être en bonne santé.

**Bien mastiquer** vos aliments. Beaucoup de gens ont l'habitude d'avaler leur nourriture.

Vous ne devriez pas faire cela seulement pour favoriser la perte de poids, mais aussi aider votre système digestif.

De gros morceaux de nourriture sont plus difficiles à digérer que les particules plus petites. Vous avez également tendance à manger plus lorsque vous ne mâchez pas vos aliments correctement.

Mâcher vos aliments 20 fois est un truc vieux de régime qui fonctionne toujours.

Vous verrez que cela donne le temps d'estomac pour signaler à votre esprit quand vous êtes rassasié et que vous ne mangez pas trop.

Buvez un verre d'eau avant chaque repas. Ceci permet également à vous sentir rassasié et vous permet de manger moins.

**En buvant un verre d'eau avant chaque repas et à mâcher vos aliments, vous constaterez que vous mangez moins et perdre du poids.**

Si vous avez seulement 5 kg à perdre, ces deux conseils seuls peuvent grandement aider dans votre perte de poids.

Perdre du poids n'est pas associer à un mode de vie de façon drastique ou nouveau régime. Vous pouvez généralement perdre du poids si vous venez de jeter un oeil sur vos habitudes alimentaires et de faire quelques changements. Soyez sûr que regarder comment vous mangez autant que ce que vous mangez et vous trouverez que ces 5kg se détachent facilement.

### Pourquoi l'âge importe

En vieillissant, le métabolisme commence à ralentir. C'est pourquoi les gens qui sont plus âgés se plaignent souvent qu'ils ont plus de mal mettes plus de temps à essayer de perdre du poids que les plus jeunes.

Les personnes âgées ont à accepter le fait qu'ils ne vont pas avoir le corps qu'ils avais comme ils étaient à 20ans.

Ils seront probablement un peu plus doux quand il s'agit de leur poids. Mais cela ne leur donne pas carte blanche pour ce faire sauter comme un ballon.

Pour apprendre ce que votre poids idéal est, vous avez besoin de figurer dans votre âge ainsi que votre taille et la structure osseuse. Vous pouvez regarder sur les cartes au bureau du médecin de voir que votre âge est en corrélation avec votre poids idéal, tout comme votre sexe.

En vieillissant, parce que votre métabolisme se ralentit, il vous faudra moins de nourriture. Une erreur que font les gens quand ils vieillissent, c'est qu'ils continuent à consommer la même quantité de calories que quand ils étaient plus jeunes. Vous devez avoir plus d'exercice et moins de nourriture, lorsque vous vieillirez, afin de rester en forme.

Si vous avez des enfants, il peut être plus difficile de maintenir le poids. Il est beaucoup plus difficile pour une femme de 35 ans de perdre du poids qu'une femme de 25 ans. Vous devez travailler plus dur parce que le métabolisme a tendance à ralentir avec l'âge.

Les méthodes utilisées dans ce livre pour perdre **des kilos en quelques jours** sont faites pour quelqu'un qui a atteint l'âge de 40 ans.

Ceux qui sont plus jeunes et ont un métabolisme plus élevé, peut perdre plus **de kilos en quelques jours** en suivant les conseils de ce livre.

Si vous lisez ceci et penser que vous ne pouvez pas perdre du poids parce que vous êtes plus âgés – **détrompez-vous.**

Si je peux le faire, vous le pouvez aussi. Je connais beaucoup de gens qui ont essayé ce type de changement de mode de vie (**Je n'aime pas l'appeler un régime alimentaire**)

Et ont perdu du poids. Que vous ayez 5 kilos à perdre ou avez besoin de perdre beaucoup plus de poids, ce régime fonctionne bien pour vous, peu importe votre âge.

### Quel est votre poids idéal

#### Savez-vous ce qu'est votre est poids idéal ?

Vous pouvez savoir combien vous devriez peser pour votre taille, l'âge et le sexe sur la base d'un graphique. Il ya des tableaux en ligne que vous pouvez utiliser pour déterminer votre poids idéal.

#### IMC indice de masse corporelle

Il est important pour tous ceux qui essaient de perdre du poids pour déterminer leur poids idéal parce que les gens ont souvent une vision déformée de ce qu'elles devraient peser.

Si vos vêtements sont serrés et que vous souhaitez baisse de 5 kg, alors vous pouvez le faire facilement en 10 jours suivant les conseils de ce livre.

Si vous êtes en surpoids et avez besoin de savoir combien vous avez besoin de perdre pour accéder à votre poids idéal, alors vous pouvez imaginer combien de poids vous avez besoin de perdre pour arriver à votre but.

Ne vous découragez pas si vous avez besoin de perdre plus de 5 kg.

Si vous suivez les instructions de ce livre, vous pouvez perdre tout le poids que vous voulez d'une manière sûre et rapide. Vous devriez, cependant, vous fixer des objectifs pour vous-même quand il s'agit de la perte de poids.

Au lieu de regarder l'objectif final, vous devriez avoir un objectif par semaine quand il s'agit de combien de poids vous pouvez perdre. Vous pouvez perdre 5 kilos par semaine si vous travaillez sur ce programme.

Il s'agit d'une quantité sûre de poids à perdre.

Si vous participer à des programmes tels que Jenny Craig ou Weight Watchers,

vous devez garder à l'esprit que leur but est de faire de l'argent.



Ces deux organismes fournissent des conseils et de Jenny Craig fournit de la nourriture que vous mangez. Mais deux d'entre eux sont des entreprises.

Ils vous diront que vous devez perdre 2 kilos par semaine. Cette fonction vous fais revenir à eux pour plus longtemps que vous avez besoin.

L'information qui est dans ce livre combine le concept de base de Weight Watchers

### **(Un régime alimentaire très bon qui a du sens)**

Avec des recommandations d'alimentation ainsi que des conseils d'exercice. Le but de ce livre est de vous aider à perdre **des kilos en quelques jours**, mais vous pouvez continuer à suivre les conseils pour perdre plus de poids si vous avez besoin de le faire.

Si vous définissez un objectif pour vous chaque semaine et vous peser une fois par semaine, vous atteindrez votre but ultime.

Une des plus grandes erreurs est de jeuner. Cela fait se décourager et renoncer à la notion même de perdre du poids. Cela arrive souvent quand quelqu'un atteint un niveau et ne peut pas perdre plus de poids. Qu'est-ce que vous devez faire ?

Quoi changer autour de votre régime alimentaire ?

d'essayer quelque chose de nouveau afin de perdre du poids.

Vous ne devez pas vous décourager car vous serez en mesure de perdre le poids que vous souhaitez et le maintenir si vous suivez simplement les instructions de ce livre.

Comprendre votre poids idéal pour vous aider à vous sentir plus confiant dans vos objectifs de perte de poids.

Si vous avez beaucoup de poids à perdre, ce livre vous aidera à démarrer votre régime alimentaire et aussi vous donner les instructions que vous avez besoin d'enlever le reste de la masse.

Vous ne devez pas vous découragez si vous tentez de tricher sur votre régime alimentaire ou de gagner une livre.

Il suffit de penser a laisser le passé où il appartient et aller de l'avant en essayant d'atteindre votre poids idéal.

### Esprit du contenu

Le plus grand secret pour perdre du poids se trouve dans votre propre esprit. Perdre du poids, c'est comme arrêter de fumer - personne ne peut vous le faire faire - vous avez à vouloir le faire vous-même.

Si vous voulez arrêter de fumer, vous pouvez mettre le cendrier par terre et de s'en éloigner sans regarder en arrière.

Je sais - je l'ai fait. Il y va de même pour la perte de poids.

Votre esprit est plus puissant que tout autre chose. Si vous voulez perdre du poids, vous pouvez vous en convaincre.

La perte de poids ne peut pas être cause d'une suggestion d'un médecin ou quelqu'un d'autre - il est tout à vous ce poids a vous de savoir qu'en faire.

Une raison pour laquelle des organisations telles que Wight Watchers sont si populaires est qu'ils forcent les gens à prendre la responsabilité de leur poids.

En allant aux réunions et la pesée, vous avez le sentiment d'obligation de perdre du poids. Vous pouvez vous donner le même sentiment d'obligation et économiser temps et argent en mettant esprit sur la matière.

En bref, votre désir de vouloir perdre du poids doit être supérieur à votre désir de manger des aliments et des boissons qui sont mauvais pour vous.

Vous avez à vouloir perdre du poids plus que ce que vous voulez manger. Si vous avez cet état d'esprit, vous pouvez accomplir n'importe quoi.

Une façon de se motiver est de regarder les articles d'habillement.

Ma motivation a été d'entrer dans mon «jeans skins» et «shorts maigre."

C'était la carotte que j'ai gardé pendantes des années pour me garder en bonne voie pour perdre le poids que j'ai perdu. Chaque fois que j'ai pensé à manger quelque chose qui était mauvais pour moi, comme une barre de chocolat, par exemple, j'ai eu à réfléchir à ces shorts.

Le désir de perdre du poids la emporté sur le désir de manger des bonbons.  
cela a été difficile pour moi **(Et probablement pour la plupart des gens)**

Parce que je vis dans un foyer avec deux enfants maigres qui aiment d'autres choses que, moi, comme de manger.

Je ne pouvais pas les mettre sur une alimentation limiter autan se débarrasser de tout dans la maison qui était tentant, je devais donc faire cavalier seul.

Si vous vivez avec d'autres personnes qui sont en surpoids, cependant, vous voudrez peut-être envisager d'aider toute la famille la remettre sur les rails quand il s'agit de manger les bons aliments.

En éliminant une partie des aliments que votre famille mange, non seulement vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids, mais aussi pour eux.

Cela peut être un idéal de la santé pour toute la famille.

Si vous vivez seul, il est plus facile de renoncer à quelques douceurs qui pourraient vous tenter à partir de votre régime alimentaire. Vous pouvez tout simplement choisir de ne pas les acheter.

Quand ils ne sont pas dans la maison, vous n'êtes pas tentés de les manger.  
Ou de les boire.

Vous devez garder votre motivation positive plutôt que négative.

Au lieu de penser sur la façon dont vous ne rentrez pas dans vos vêtements, pensez à la plage à vos balades en short vous serez bien mieux si lorsque vous rentrerez bien dans vos vêtements.

Cette attitude positive vous aidera également rester sur votre objectif et fait des merveilles quand il s'agit de la perte de poids.

En suivant les conseils de ce livre, vous pouvez perdre du poids.

Vous n'avez pas à acheter des aliments spéciaux.

Vous n'avez pas à joindre à un gymnase.

Vous n'avez pas à acheter des boissons chères ou de prendre des pilules pour maigrir.

Vous avez juste besoin de comprendre comment votre corps fonctionne, ce que vous devez et ne doit pas manger et faire de l'exercice.

Il s'agit d'un simple conseil, mais il fonctionne comme un charme quand il s'agit de la perte de poids. Par-dessus tout, Vous avez besoin de rester positif, n'abandonnez pas s'il vous arrive de manger un biscuit, et de maintenir un désir d'être votre poids idéal sur un désir de manger.

### Un souvenir me revient en mémoire

*Lors d'un régime de soupe aux choux que j'avais entrepris avec ma mère et ma sœur durant 15 jours c'était très dur surtout de ne manger que cette soupe de choux durant deux semaines*

*Un après midi avec mon époux nous sommes retrouver dans un salon de thé pour ça collation voir tout ces gâteaux fessais envie mais mon régime et ma perte de poids me culpabilisais je bavais pourtant devant un choux a la crème mon époux ma alors convaincus que je ferais mieux de céder et me sentir libre que de me priver et de culpabiliser surtout que ce choux allais me torturer plusieurs jours si je ne le prenais pas*

*Et il avait raison car j'ai céder manger mon choux a la crème avec t'acte et plaisir .et mon esprit fut satisfait et libérer mais le comble fut quelques jours plus tard quand avec ma sœur et ma mère nous vérifiâmes nos kg perdus*

*Après cette dure période de privation et de négations a notre grande surprise sur les trois j'étais seule a avoir perdu 1 kg résultats décevants pour les autres et la j'avouais que j'avais céder devant un gâteau ce qui me valus les foudres de ma mère qui souffrais tout comme ma sœur d'envies refoulées sous prétextes d'un régime calamiteux*

*Pour conclure voici mon dernier secret de réussite dans cette perte de poids Rester motiver et positive est d'un ordre particulier et souvent pas très facile a établir seule mon meilleur ami fut d'un secours et d'une aide incroyable Mais me direz vous vous ne connaissez pas mon **meilleur ami et supporter**  
**Il s'appelles ipod***

C'est un lecteur mp3

Qui me viens en secours et m'aides à me motiver et me sentir bien Et pour vous aussi il peut agir et faire des miracles il vous suffit de posséder un lecteur mp3 et d'utiliser les programmes subliminaux et musique de relaxation incluant des propos positifs et adapter en subliminal a votre cas présentement notre sujet le régime

## **Comment agit-il ?**

Sur fonds de musiques agréables et douces Mon subconscient reçoit des affirmations et des suggestions liées à mon problème et après une certaine période

<<Selon les personnes >>

Consciemment vous agissez d'après ces suggestions et franchement il n'y a pas mieux comme aide ni plus facile pour se motiver et se convaincre tout en restant positifs car suivre n'importe quel régime n'est jamais chose facile.

Est-ce dangereux ?

Oui car vous risquez d'être convaincue et persuadée de devoir perdre du poids

Et d'en perdre A utiliser sans modérations et sans limites

Voici un exemple des suggestions contenues dans le programme que j'utilise

### **Suggestions subliminales-1**

Progressivement, j'atteins mon poids idéal.

Peu à peu, je retrouve la silhouette rêvée.

Elle est modelée par mon subconscient. J'embellis de jour en jour. Je maigris.

J'embellis. Je vais bien. Je me sens bien.

J'inspire avec gratitude la santé et l'énergie à chaque bouffée d'air et j'expire mes toxines, mes poisons, ma graisse superflue.

J'ai de moins en moins envie de ces aliments inutiles pour ma santé. Je vais mieux. Je vais très bien.

Par ailleurs, faites de la relaxation. Persévérez dans la répétition des images positives mentales. Faites un peu de gymnastique pour renforcer vos muscles abdominaux.

Vous êtes un être unique, irremplaçable, tout à fait digne d'être aimé.

Vous savez que vous avez à transmettre aux autres des messages utiles et bienveillants. Vous êtes tel que vous souhaitez être et, matin et soir, prononcez plusieurs fois à haute voix ces mots :

" Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ", Plusieurs fois par jour.

## **Suggestions subliminales-2**

Je retrouve un poids normal... je suis de plus en plus svelte... j'atteins facilement le poids que je me suis fixé...; j'aime chaque jour mieux mon corps...

je mange naturellement... je suis très vite rassasié... je perds du poids de semaine en semaine... je veux maigrir... je peux maigrir... je maigris de jour en jour...

Mon tour de taille s'affine de plus en plus... il m'est de plus en plus facile de mincir...; je brûle toutes mes calories journalières... je retrouve le corps que je désire... je suis de plus en plus mince...

Plus je maigris, et plus je suis heureux ou heureuse... je perds du poids sans effort... chaque kilo perdu, je me stabilise... je me tourne vers des aliments sains et légers... je me sens toujours plus léger ou légère... je retrouve un ventre plat et musclé... je rentre de nouveau dans mes anciens vêtements... je réussis à maigrir comme je le désire...

Chaque jour et à tous points de vue, je maigris de plus en plus... je constate une perte de poids régulière sur ma balance... je suis fier de mon corps... je brûle, brûle, brûle toujours plus de calories chaque jour... plus je veux maigrir et plus je maigris, plus je maigris et plus je veux maigrir... je maigris facilement...

J'aime mon corps.\*J'aime me sentir bien dans mon corps\*Vous prendrez de bons comportements alimentaires\*Vous perdrez du poids - naturellement - sans effort.

Ces enregistrements sont conçus pour stimuler et vous aider à maigrir à l'aide de la puissance de votre esprit.

C'est votre esprit qui est le vrai centre de puissance de votre personnalité. Votre subconscient est le siège de votre mémoire, le régenter de tous les processus corporels. Il règle votre rythme cardiaque (émotions), la chimie de votre système digestif, et analyse l'entrée des informations qui arrivent à vos sens comme un ordinateur ultra sophistiqué.

Votre subconscient accepte et produit dans la réalité n'importe quelles suggestions qui lui sont présentées, si elles sont en accord avec vos convictions. Quand les suggestions sont positives et accompagnées avec le langage visuel -- les résultats sont étonnants.

C'est un fait réel : Les messages subliminaux agissent. Maintenant vous pouvez perdre du poids -- sans suivre de régime -- Les changements se produisent facilement, sans effort, et automatiquement\* -- (\*avec l'accompagnement d'une alimentation équilibrée).

Vous devenez plus mince en écoutant ces CD de subliminal, pendant que vous vous habillez le matin, dans votre voiture, où quand vous voulez dans la journée.

Ecoutez juste cette musique douce, apaisante, relaxante, des affirmations persuasives subliminales sont adressées à votre subconscient pour AGIR EN VOUS ! Bientôt vous découvrirez une nouvelle énergie intérieure qui brûlera vos kilos en trop. La clef du succès est dans votre esprit.

Le secret du subliminal à votre portée !

Le désir de manger sucré est programmé dans votre esprit et il vous incite à manger des nourritures sucrées et grasses. Dans ces CD, vous apprendrez à ne plus être attiré par ces aliments. Votre subconscient, vous conduira vers une nourriture saine et naturelle.



Vous perdrez le besoin de nourriture sucrée et de nourriture riche en seulement 10 minutes d'écoute par jour.

\* Aucune volonté n'est requise

\* Aucun régime, nourritures spéciales, aucune pilule, ou exercice fastidieux !

\* Aucun effort de volonté

- Pas besoin de faire de régime (inutile et parfois dangereux)

### 60 Astuces pour mincir

1. Tenir un livre inspiration. Obtenir un très beau journal ou quelque chose et imprimer des photos de modèles maigre, conseils. Rechercher à travers elle, chaque fois que vous voulez craquer. Vous pouvez toujours télécharger quelque chose de Prothinspo et de la garder avec vous.
2. Gardez une pile de magazines de pesage le même montant que vous désirez perdre. Lorsque vous perdre du poids éliminer certains magazines de la pile. Utilisez magazines de mode afin qu'ils puissent aussi vous inspirer comme vous le supprimer comme vous perdre.
3. Mangez sur un bleu ou noir assiette. Couleurs sombres en général que vous vous sentiez plus ample, plus rapide Mieux encore, manger la tombée de la nuit sur les petites assiettes.
4. Si vous voulez manger quelque chose, vous ne devez pas, faire une liste de toutes les raisons pur lesquelles vous ne devriez pas, et le lire au moins 20 fois.
5. Quand vous avez une envie de manger, compter jusqu'a 100 vraiment lentement, et elle pourrait passer.
6. Si vous vivez seule, mettre en place des images ou des chiffres sur les aliments dangereux. Post-it de votre objectif de poids sur le mur ou sur votre pot de beurre d'arachide ou de la gelée.
7. Sélectionnez une nourriture pour la journée, comme une pomme. Coupez-les en 4 quarts. Manger une part pour le petit déjeuner, un déjeuner, un pour diner, et vous avez un plus à gauche pour une collation.
8. Polaroid Prenez une photo ou un téléphone cellulaire photo de vous Ne porter rien d'autre que votre sous-vêtement. Si vous voulez craquer, regarder, et voir toute la graisse que vous avez besoin de vous débarrasser. Mettez-la dans votre portefeuille ou téléphone et regardez chaque fois que vous allez quelque part où il y aura de la nourriture.
9. Si vous vivez seule, vous pouvez acheter seulement la nourriture dont vous avez besoin pour la journée. De cette façon, si vous mangez, il y a pas plus.
10. Porter un élastique autour de votre poignet lorsque vous voulez

- manger. Vous entraînez-vous à ne pas penser à manger. Cela fonctionne également pour avoir tenté d'arrêter de fumer.
11. Passez un peu de temps chaque jour à faire quelque chose pour rester motivés.
  12. Nettoyer quelque chose de brut: La salle de bain, ou si vous avez des chats comme moi nettoyer la litière lorsque vous voulez manger.
  13. Porter des jeans serrés afin de vous rappeler combien vous avez de poids à perdre.
  14. Mettez sur vos aliments trop de sel ou de poivre si vous ne pouvez pas manger. Dite accidentellement mettre trop de sel ou de poivre sur votre alimentation.
  15. Si vous avez vraiment mauvais maux de tête, il pourrait éventuellement être la déshydratation afin de boire beaucoup d'eau. Prendre des survitaminés et de boissons sport.
  16. Mangez devant le miroir. Manger en face du miroir, nu, et voir combien vous voulez manger ensuite.
  17. Boire des tisanes. Ils n'ont pas de calories.
  18. Lorsque vous avez l'envie de manger de mâcher du chewing-gum sans sucre. La plupart des types de 5 calories par morceau.
  19. Gelez vos aliments. Je gel des fruits et des yaourts aromatisés et des cubes de glace.
  20. Manger au moins quatre heures avant d'aller dormir. De cette façon, votre métabolisme va graver avant de vous coucher.
  21. Vos achats et essayer les vêtements que vous le souhaitez, vous pouvez vous adapter et qui devraient vous tenir axé sur la bonne voie et de vos objectifs.
  22. Si vous pouvez vous rendre à votre cuisine et prendre tous les mauvais aliments que vous avez vous les jeter.
  23. Assurez-vous d'obtenir suffisamment de calcium. Prenez vos vitamines.
  24. Restez à l'écart des aliments et la cuisine (à moins que vos parents soient autour, puis comme prétendre que vous venez d'achever obtenir un snack)
  25. Avez-vous déjà remarqué que la plupart des gens qui vous voir manger sont gras ? Souviens très bien si vous manger comme eux,

- vous serez comme eux que la graisse.
26. Regardez les modèles super-elles que mangent-elles ? Elles mangent très petits repas plusieurs fois par jour, mais de petits repas !
  27. Une calorie est une calorie, il n'est pas question de quel type vous mangez juste manger moins de 1000 et vous perdrez du poids.
  28. Faire un plan de repas de tous les jours et mettre la limite de calories que vous laissez-vous après avoir mangé par écrit ce que vous avez mangé. Tenez un journal alimentaire
  29. Afin de stimuler votre métabolisme et vous sentir plein plusieurs boire du thé vert chaque jour.
  30. Manger des légumes.
  31. Deux cuillères à soupe de vinaigre avant le repas aide à augmenter la vitesse de votre système digestif et permet également de vous tout sentiment de reflux.
  32. La Caféine est grand ~ elle diminue l'appétit, vous pouvez utiliser d'autres types de produits comme la caféine guarana.
  33. Diète de soude n'est pas la meilleure chose à boire pendant la restriction de calories, vous devriez boire beaucoup d'eau et d'autres non calorique choses en bonne santé.
  34. Ne pas arrêter le déplacement '~ Essayez de continuer d'avancer autant que possible tous les chefs de calories brûlées.
  35. Ne pas manger rapide / mâcher très lentement pour que votre corps sache qu'il a manger .mâcher chaque morceau pendant plusieurs secondes.
  36. Essayer de s'asseoir droit ~ vous brûler plus de calories et de renforcer votre ventre de cette façon.
  37. Le manque de sommeil stimule l'appétit. Il est prouvé que la plupart des gens qui dorment au moins 6 heures par jour perdre plus de poids et on moins faim.
  38. Aliments épicés stimuler le métabolisme.
  39. Mangez des aliments négatifs en calories, bruleurs de graisse comme les choux
  40. Beaucoup de céleri ~ céleri est rempli avec de l'eau et parce qu'il est moelleux, il brûle plus de calories que la plupart des aliments non calorique.

41. Buvez au moins 8 verres d'eau par jour. Notre corps et le monde est constituée principalement de l'eau ... Tu en as besoin pour survivre !
42. Mâcher des cubes de glace pour se débarrasser de la fringale de mâcher.
43. Manger lentement, il faut 20 minutes pour le réaliser à l'estomac est plein.
44. Mangez beaucoup de fibres développe dans votre estomac pour créer une sensation.
45. Ne pas manger devant la télévision ou sur votre lit ou sur l'ordinateur ~ concentrer sur la nourriture pendant que vous mangez ~ vous satisfait plus.
46. Manger végétarien autant que possible.
47. Le Chou vous fait perdre du poids, mais peut être malodorantes !
48. Les fraises, les cerises et les bleuets sont faibles en calories et aide à stimuler le métabolisme.
49. Boire un verre d'eau toutes les heures Cela vous tiendrons au complet et que ne vous déshydratés ou des maux de tête.
50. Pesez-vous avant et après chaque fois que vous mangez.
51. Exercice 2 fois la quantité de calories que vous mangez.
52. Mangez 6 petits repas par jour, espacées d'environ 3 heures.
53. Laissez-vous manger quelques-uns des aliments que vous normalement ne permettrait pas de vous-même. Vous pouvez le faire. Prenez le contrôle
54. Manger debout, se déplacer pendant que vous mangez.
55. Trouvez des photos de personnes en surpoids ou les membres de la famille et de les mettre en divers endroits autour de votre maison.
56. Boire de l'eau avant de manger.
57. Nettoyez votre garde-robe ... Organisez vous-même. Il va brûler des calories et vous vous sentez mieux.
58. Tenez un journal alimentaire comme un livre de poche dans votre sac pour avoir une idée de quand et pourquoi votre alimentation.
59. Boisson chaude ou froide liquides pendant la journée pour augmenter la vitesse de votre métabolisme.

60. Mettez de la musique que vous aimez et autour de la danse ... Il brûle de calories et de son plaisir.
61. Brossez-vous les dents et la langue. Cette astuce vous empêcher de manger.
62. Limiter la consommation d'alcool.
63. Laissez toujours un morceau à gauche sur votre assiette. Cette enseigne de retenue.

### Les aliments laxatifs :

- **Les Céréales**

Une cure anti constipation commence dès le matin. Choisir une marque de céréales de son avec un contenu en fibres. La teneur en fibres se trouve sur le côté de la boîte. Plusieurs marques de céréales communiquent sur leur teneur en fibres, ce message est à destination des constipés ! Le son de blé est un laxatif naturel par exemple.

- **Les pruneaux**

Les pruneaux et le jus de pruneaux sont deux aliments très courants qui sont utilisés pour leur effet laxatif connu. Les pruneaux contiennent des fibres, du sorbitol et dihydrophenylsatin lesquels travaillent ensemble pour obtenir un effet laxatif. Pour bien fonctionner, les pruneaux doivent être secs et ses effets laxatifs sont concentrés. Vous devez être prudents avec le jus de pruneaux : trop en boire peut être douloureux. Le pruneau est un laxatif naturel.

- **Café**

Le café est un stimulant fort et qui stimule les entrailles assez pour produire un mouvement intestinal sensible. Une tasse de café fort avec une barre de céréales de son peut faire l'affaire. Le café n'est pas à boire avec excès.

- **Les poires**

Le jus de poires est une bonne alternative pour les jus de pruneaux quand vous cherchez un laxatif naturel doux. Boire du jus de poire ainsi que de manger des poires en conserve est un bon moyen pour obtenir un soulagement. La teneur en fructose ainsi que la fibre est ce qui rend ce fruit efficace. Contrairement à d'autres aliments laxatifs, le jus de poire et les poires en conserve sont des laxatifs doux. La poire est reconnue comme un laxatif naturel doux.

- **Figues**

Ces fruits ont des effets laxatifs et sont facilement acceptés par les enfants pour leur goût sucré. Ils fonctionnent bien tant dans leur forme fraîche ou sèche. Quatre à cinq figues qui ont été trempés dans l'eau pendant la nuit sont agréables pour le petit déjeuner.

### Comment manger équilibré

Manger équilibré, c'est manger de tout, en petite quantité. Varier son alimentation, oui, mais pas n'importe comment !

Certains aliments sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et doivent être consommés régulièrement, alors que d'autres (**graisses ou sucreries**)

Ne servent qu'à satisfaire notre gourmandise.

### Zoom sur les bases d'une alimentation saine et équilibrée.

Trouver la bonne mesure Manger équilibré, c'est respecter certaines règles de base. Chaque jour, il est ainsi conseillé de manger :

- 5 fruits et légumes frais, crus ou cuits. Attention : Les jus et compotes ont perdu de leurs qualités nutritives pendant leur transformation et contiennent souvent du sucre ajouté !
- 3 produits laitiers (fromage, lait, yaourts...)  
- Au moins 1 fois du poisson, de la viande ou des œufs 1 à 2 « portions » (C. à soupe, noisette...) De matières grasses végétales ou animales (huile d'olive, beurre)
- 3 portions de féculents (pain, pâtes, riz, pomme de terre)  
Pour faire le plein de vitamines et de minéraux, il est important de varier les aliments le plus souvent possibles.

La composition nutritionnelle des aliments :



### **Manger n'est pas qu'une histoire de goûts !**

En effet, les aliments ont des qualités qui leur sont propres, essentielles au bon fonctionnement des organes, des muscles et du cerveau.

- Les macronutriments, vecteurs d'énergie
- Les protéines sont comme des briques
- Permettant de solidifier les organes et les muscles et de les développer.
- Il faut en manger en moyenne 1 g par kilo de poids corporel chaque jour (Ex. 60 gr si on pèse 60 kg).

Ce qui représente environ 15 % des apports énergétiques journaliers. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages d'origine animale, les céréales et les légumes secs.

- **Les glucides**

Apportent le carburant nécessaire aux muscles et aux organes (y compris le cerveau).

C'est environ 55 % des apports énergétiques journaliers, à consommer de préférence sous forme de féculents : céréales, légumes secs, riz, pâtes, blé, laitages

(Sauf fromage), fruits, sucre.

- **Les lipides**

Constituent la réserve d'énergie des cellules et participent à l'activité des organes.

Ils représentent environ 30 % des apports énergétiques journaliers et se consomment de préférence sous forme de graisses insaturées. On les trouve dans le beurre, la viande, le poisson, les œufs, la charcuterie, les laitages, l'huile et la margarine.

### **Les micronutriments**

#### **Les principales vitamines :**

##### **La vitamine B1**

Permet le bon fonctionnement du système nerveux et musculaire.

On la trouve dans les germes de blé, la viande, le poisson et les légumineuses. La vitamine B5 entretient les muqueuses, la peau et les cheveux.

On la trouve dans les viandes, poissons et œufs, comme

##### **La B6.La B9**

Aide à la croissance, au système nerveux, à la moelle osseuse et aux globules rouges. On les trouve dans les légumes à feuilles.

##### **La vitamine PP**

Aide à la production d'énergie, à la croissance et au développement des hormones.

Elle se trouve dans les viandes, poissons et céréales.

##### **La vitamine C**

Répare les tissus, immunise contre les maladies et protège des radicaux libres.

Elle est en abondance dans les agrumes, les kiwis et autres fruits et légumes.

##### **La vitamine A**

Améliore la vue, détoxifie et protège la peau. On en trouve dans les produits laitiers, les œufs et les végétaux colorés.

##### **La vitamine D**

aide à la calcification des os

(Poissons gras type saumon, foie, jaune d'œuf)

## **La vitamine E**

Protège l'organisme contre les substances nocives (huiles, margarines). Et enfin la K aide à la bonne coagulation du sang. On en trouve dans les épinards, les choux et le persil.

- **Les fibres**

Ce sont les légumes et fruits frais et secs et les céréales complètes.

Le corps en a besoin de 25 à 30 g par jour.

### **À quoi elles servent ?**

Elles ralentissent la vidange de l'estomac suite à un repas, donc favorisent le rassasiement et maintiennent la satiété.

Elles ralentissent l'absorption des glucides au niveau de l'estomac, régularisent le transit intestinal et aident à lutter contre la constipation

### **(À condition de boire beaucoup d'eau).**

Elles diminuent le mauvais cholestérol et l Les risques de cancers coliques.

- **L'eau**

C'est le principal constituant du corps. Elle assure le transport des nutriments et des déchets et permet une stabilisation de la température corporelle.

Parce qu'elle est chaque jour éliminée par les urines, la transpiration, la respiration et par les selles, il est indispensable de la renouveler régulièrement. Voilà pourquoi il est important de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour !

Si vous n'êtes pas en mesure de préparer un repas dans la journée, il existe une méthode phénoménale qui ma déjà valu des résultats incroyablement efficaces Manger toute la journée des fruits secs riches en fibres En ne faire qu'un seul repas le soir Les résultats furent foudroyants pour ma perte de poids

**Note de l'auteur:**

A votre bien être et votre sante je vous souhaite toute la réussite et le bonheur que j ai eu a vous révéler mes secrets

Cordialement

*ATELIER MC2*