EBOOK :

Nos astuces pour éliminer vos kilos superflus et garder la ligne

1) **Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour**, quelle que soit leur forme : crus, cuits, surgelés ou en conserve.

2) **Diminuez votre consommation de sucre et de produits sucrés :** pâtisseries, desserts sucrés, confitures, produits chocolatés... Évitez les boissons très sucrées comme les sodas et préférez les jus de fruit « 100% pur jus » aux nectars et boissons à saveur de fruit.

3) **Limitez vos apports en matières grasses, et privilégiez les matières grasses végétales.** Préférez des modes de cuisson sans gras (grillé, bouilli, au four, au micro-ondes) et méfiez-vous des graisses cachées ! Elles sont contenues dans les charcuteries, viandes grasses, plats cuisinés, fromages, fritures, panures, sauces, biscuits, viennoiseries, barres chocolatées...

4) **Mangez de la viande, du poisson ou des oeufs,** 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à l'accompagnement. Privilégiez les viandes les moins grasses et mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.

5) **Limitez votre consommation de sel.** Diminuez votre ajout de sel dans les eaux de cuisson. Goûtez les aliments avant de resaler. Évitez les charcuteries, fromages et gâteaux apéritifs les plus salés.

6) **Limitez votre consommation de boissons alcoolisées :** L'alcool n'est pas indispensable à l'alimentation.

7) **Pratiquez une activité physique,** au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour.

8) **Boire minimum 1.5 litre** d'eau par jour

9) **Ne vous pesez qu'1 SEULE FOIS PAR SEMAINE**. De préférence le jeudi ou vendredi matin à jeun.

10) **Faites-vous confiance et fixez-vous un objectif raisonnable.**

11) **Ne vous mettez pas de pression**, acceptez ce que votre corps vous donne. Ce n'est pas vous qui déciderez de combien vous allez perdre. Mais votre corps réagira en fonction de son métabolisme, de vos antécédents (régimes, maladies, stress, sommeil, traitements médicaux..), restez positif quel que soit le résultat sur la balance.

12) **Une analyse de perte de poids ne se fait pas en une semaine** mais au bout de 4 à 5 semaines. L'important est de perdre régulièrement.. Même en ne perdant qu'un seul kilo par mois, au bout de 10 mois vous en aurez perdu 10 ! **RAPPELLEZ VOUS EN COMBIEN DE TEMPS VOUS AVEZ PRIS VOS KILOS ?**

13) **Pour ne pas reprendre votre poids, il faudra changer vos habitudes alimentaires**. Si après ce protocole alimentaire, vous vous remettez à manger comme vous mangiez avant… et bien vous reprendrez votre poids car avant vous avez pris du poids !

Vous avez envie d'être accompagné(e), coaché(e) pour vous aider à perdre du poids, affiner votre silhouette et retrouver la forme ?

N'hésitez pas à contacter un de nos conseillers qui se fera un plaisir de vous donner de plus amples informations sur le protocole SaNoa

SaNoa
Centre Minceur – Institut de Beauté

04.75.32.06.11

www.sanoa-minceur-annonay.com