

Afin de retrouver un bon rythme alimentaire tout en perdant du poids, il est important de ne pas faire n'importe quoi. Je vous propose ici quelques conseils afin d'éviter les principaux pièges :

- ☐ Manger à des moments réguliers au cours de la journée, ☐ Ne pas sauter de repas, ☐ Ne pas oublier le petit déjeuner,
- ☐ Préparer les aliments de façon agréable et variée,
- ☐ Boire régulièrement de l'eau (au moins 1,5 l) au cours de la journée,
- ☐ Eviter l'alcool et les boissons sucrées,
- ☐ Faire du sport régulièrement.

Je vous invite également à vous pesez régulièrement (1fois/semaine environ).

