

LES 5 SECRETS DES MINCES

Les personnes minces ont une ligne de conduite qu'elles suivent naturellement sans se poser de questions, et même sans avoir conscience qu'elles ont des secrets. Pour faire partie des personnes minces, voilà la recette.



Établir un objectif qui vous ressemble et avec lequel vous êtes en parfait accord.



Les secrets sont simples et plein de bon sens.



Je mange quand j'ai faim.



Je mange ce qui me fait envie.



Je savoure le moment où je mange.



J'arrête de manger quand je n'ai plus faim.

Et c'est tout !



Les 5 secrets sont très respectueux de notre corps. Ils se tiennent par la main. Il faut donc tous les adopter. Quand on se promène avec des kilos en trop, c'est qu'on en viole au moins un. La bonne nouvelle c'est que plus vous en êtes loin aujourd'hui, plus les résultats seront spectaculaires !

Alors commençons par le commencement, le premier secret, c'est d'établir un objectif qui vous ressemble et vous motive. La formulation doit vous correspondre des pieds jusqu'à la tête. Votre objectif doit être réaliste, ambitieux, motivant et vrai.