

Hypnose 13
et
L'Association d'Hypnose Ericksonienne
et de Développement Personnel
AHEDP

Fiche astuces naturelles pour perdre du poids
à suivre chaque jours même après la diet de 15 jours

- 1 - **Mangez des œufs, du poulet, de la dinde**: très peu caloriques, ces aliments vous donnent toutes l'énergie dont vous avez besoin
- 2 - **Le matin, à jeun, buvez un verre d'eau tiède avec le jus d'un demi citron et une pointe de couteau de poudre de gingembre** : là encore le plein d'énergie, accélération du métabolisme
- 3 - **A 10h et à 16h, buvez un mug de thé vert** : parfait pour éliminer les graisses abdominales
- 4 - **Le soir, avant le coucher, prenez deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau** : accélère le métabolisme et combat les infections
- 5 - **Dormir 7 à 8h par nuit** : une bonne nuit permet de brûler les graisses et de stabiliser l'organisme
- 6 - **Avoir une alimentation plus saine** : manger des portions plus petites avec des viandes plus maigres, des légumes et des fruits frais
- 7 - **Boire** : c'est en buvant au moins un litre et demi d'eau, tout au long de la journée, que vous luttez contre la rétention d'eau
- 8 - **Enfin, avoir une brosse à dent toujours sur soi** : en plus de vous brosser les dents après chaque repas, elle permet, par quelques allés-retours dans la bouche, d'empêcher de grignoter