

# Régime : comment perdre 3 à 5 kilos par semaine ?



## Régime : comment perdre 3 à 5 kilos par semaine ?

Les méthodes en matière de régime sont nombreuses . Voilà un ebook qui propose une méthode différente . A vous de juger de son efficacité .

« Cette méthode se divise en 2 étapes :

**Étape #1 :** Le but de cette première étape est d'**empêcher votre corps à conserver de nouvelles graisses**. Si vous ignorez ce que vous faites lorsque vous essayez de perdre du poids, sachez que chaque feuilles de laitue ou morceaux de céleris que vous mangez peuvent demeurer en graisse dans votre corps, c'est l'une des principales raisons pour laquelle vous ne parvenez pas, ou difficilement à perdre du poids.

**Étape #2 :** L'objectif de cette seconde étape est d'**éliminer les graisses actuellement présentent** dans votre corps. Encore une fois, si vous ne faites pas attention, toutes ses heures passées sur le vélo stationnaire peuvent n'avoir aucun effet.

Cela peut paraître impossible ? Bien sûr, mais seulement si vous ignorez ce que vous faites. Lorsque vous comprendrez comment ce système fonctionne, vous l'adorez.

Voici pourquoi. Cette méthode pour perdre du poids n'impliquera pas beaucoup plus que ce que vous faites déjà ! Oui, vous avez bien

compris ! Vous serez absolument stupéfiés de la simplicité de ce programme, et le plus important, il s'agit d'une **méthode 100% naturelle**.

Trop beau pour être vrai vous croyez ? Pour cette fois ci, peut-être devriez-vous mettre de coté votre scepticisme, car ce que vous lisez concernant **cette méthode pour perdre naturellement du poids est totalement basé sur la science**. Mais si vous me le permettez, j'aimerais vous posez une question.

Avez-vous déjà entendu parler de la règle de Pareto – la règle du **80/20** – qui signifie que 80% de tous les résultats obtenus d'un effort physique se résultent de 20% des efforts que vous faites ?

Ce procédé concorde exactement avec la règle de **80/20** de Pareto. Vous apprendrez de quelle façon 20% est responsable de 80% ou plus – de toutes vos pertes de graisses et surplus de poids – vous aimerez l'aisance de ce programme, j'en suis persuadé. »

#### **POUR EN SAVOIR PLUS**

