# Maigrir sans régime : l'ebook




## Maigrir sans régime

Maigrir sans régime est-ce vraiment possible ? Comment peut-on atteindre une perte de poids sans avoir recours à des régimes restrictifs ou draconiens ? Ce petit ebook que j'ai écrit vous présente la méthode que j'utilise quand j'ai pris du poids et que la côte d'alerte est atteinte. Attention cette méthode n'est pas une méthode révolutionnaire. Il s'agit tout simplement de rééquilibrer notre alimentation et de pratiquer des activités physiques et

sportives.

Vous trouverez dans cet ebook des exemples de séances qui vont vous permettent de perdre du poids.

Pour acquérir cet ebook cliquez sur l’image ou sur le lien ci dessous




CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGER GRATUITEMENT

---

# Des variétés de salade pour notre santé et notre plaisir



**Salade et santé :au printemps le vert sera dominant, les salades font leurs apparitions, fraîches et légères. En été elles continueront de vous contenter pour un plaisir en bouche s'accommodant de fruits de légumes, de viandes et de poisson. Il en existe différentes variétés et chacune possède des particularités. De la verdure pour notre santé et notre plaisir**



La plus connue  et la plus délicate, notre amie la **laitue**, facile à préparer, elle  nous plaît. Un petit filet d'huile d'olive et de vinaigre associé avec de la moutarde et le tour est joué. Dame laitue donne ses vertus pour une entrée ou une fin de repas dans l'allégé et la perte de quoi mais la perte de poids.



La **mâche**, peut être la plus jolie, la princesse de l'assiette, riche en oméga 3 et en béta carotène, un allié santé indéniable, légère et bonne. Connaissez-vous son petit goût noisette. Réveillez l'écureuil qui est en vous et rajouter des noix ou des pignons et pourquoi du citron



De son côté la **roquette** est explosive plus piquante mais cependant élégante avec quoi l'associer ? Poivrée pour ces soirs d'été, ferme à souhait alors les gourmets allez vous la croquer ?



« Et toi soit bonne comme la **Romaine** ». Elle est si facile à laver. Croquante et acide, elle rafraîchit nos papilles .Généreuse en papillotes ou cuite en noisette de beurre.



D’une couleur plus marquée, elle s’impose en rouge d’été, très décorative elle supporte bien la noisette  et le xérès pour des airs de fêtes mais supporte moins la moutarde. C’est la **trévise**.



Elle n’est pas comme les autres, son look est différent. Qui est-elle ? C’est bien sûr notre petite **frisée**  amère, fraîche et généreuse. Crue ou brisé elle restera délicieuse avec des sauces crémeuses



Vous la connaissez ? Elle possède un nom très frais ? C’est le Titanic de la salade, elle est froide, se conserve longtemps. Elle aime bien les vinaigrettes lactées  et elle aime les agrumes qui est-elle ? L’**iceberg** bien sûr.

## Parmi toutes ses variétés de salade qu’allez-vous choisir ?

---

# comment bien démarrer une activité physique et un régime ?



**Sport**: avant de commencer à pratiquer une activité physique ou un *sport* ou de démarrer un « régime » il faut se fixer des objectifs . Quels types d’objectifs puis je me fixer ???

– recherche esthétique (affinement de la silhouette, maigrir)

– recherche de mise en forme

– amélioration des performances

Des méthodes d’entraînement, des recettes il en existe une multitude. Vous devrez avant tout être acteur et être actif. Vous êtes au centre de ce processus, seule votre motivation et vos choix vous ferons progresser et amènerons vers l’atteinte de vos objectifs. Il n’est effectivement pas simple d’avancer seul. Les propositions sur le net sont tellement nombreuses qu’il est difficile de choisir.

# Mais alors comment procéder efficacement pour entamer un régime ou un sport ???

1° choisissez votre objectif

2° quels sont les moyens dont vous disposez ? (horaire, installations ; matériel, budget)

3° Quelles sont vos connaissances en la matière ? (n’hésitez pas à consulter des spécialistes en médecine, en diététique, en sport)

4° quel est votre état de forme ? (n’hésitez pas à consulter votre médecin par ailleurs une visite médicale avec certificat est souvent exigée pour pratiquer un sport dans un club)

Il en découlera ensuite et plus facilement des choix d’activités physiques et sportives ainsi qu’une rééquilibration de votre alimentation quotidienne

