



Votre Checklist perte de poids

Vous essayez de perdre du poids ?

Que vous ayez quelques kilos à perdre ou que vous deviez perdre plus que cela pour votre santé, ces conseils vous mettrons sur la voie du succès.

- Coupez les légumes et les fruits et conservez-les à l'avant du réfrigérateur pour des collations intelligentes.
- Notez vos raisons de vouloir perdre du poids. Affichez-les où vous les verrez tous les jours.
- Utilisez un journal alimentaire ou une application pour suivre et gérer ce que vous mangez.
- Continuez à bouger ! Assis à la maison devant la télévision pourrait être un déclencheur pour manger lorsque vous n'avez pas faim.
- Posez votre fourchette entre les bouchées. Pensez à ce que vous mangez.
- Ne mangez que lorsque vous avez vraiment faim. Si vous vous ennuyez ou êtes stressé, allez vous promener ou envoyez un SMS à un ami.



- Travaillez jusqu'à 29 minutes d'exercice tous les jours (choisissez le programme TLNA Classic plan ou VIP plan pour utiliser la méthode ultime de perte de poids : www.nicolasanelkatraining.com).
- Servez vos repas dans des assiettes plus petites. Vous mangerez probablement moins.
- Ne mangez pas de collations dans le sac ou la boîte. Mettez une seule portion dans un bol.
- Buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées riches en calories.
- Manger à l'extérieur ? Emballez la moitié de votre nourriture dès que vous la recevez.
- Portez un podomètre pour vous motiver à marcher davantage.
- Prenez le petit déjeuner tous les jours. De cette façon, vous n'aurez pas trop faim et ne mangerez pas trop tard dans la journée.
- Préparez un déjeuner sain pour le travail ou l'école pour vous aider à éviter la tentation.
- Pesez-vous quotidiennement pour suivre votre perte de poids.
Célébrez vos progrès !
- Planifiez vos repas à l'avance