

☾ DÉFI 5 JOURS ☾ *par Elodie Beaucent*

Jour 3 Manger pour mincir sans effort après 40 ans



VOS EXERCICES

JOUR 3

Exercice : Réguler votre insuline

Le but : augmenter votre durée de jeûne
réveiller votre métabolisme
et activer les pouvoirs thérapeutiques du jeûne

Pour cela :

- Si vous prenez un petit déjeuner :
manger 1 heure plus tard que d'habitude.
- Si vous ne prenez pas de petit déjeuner :
déjeunez 1 heure plus tard.



ELODIE BEAUCENT

Merci !

*“L’action est la clé
fondamentale de tout
succès.” - Pablo Picasso*

À vous de jouer !

Je compte sur vous pour réaliser les exercices
Allez faire un tour sur le groupe privé Facebook :
voir les autres réaliser les exercices va vous
inspirer et vous donner de l’élan.

On se retrouve demain ! 