



L'ingrédient magique pour perdre du poids

Voici un ingrédient insolite et méconnu pour perdre quelques kilos sans effort. Il s'agit simplement du vinaigre de cidre ! C'est un ingrédient simple et bon marché qui peut avoir un effet considérable sur votre perte de poids mais aussi sur votre niveau d'énergie et sur votre immunité.

Les points clés à retenir :

#1 COMMENT UTILISER LE VINAIGRE DE CIDRE

Choisissez de préférence un vinaigre de cidre bio que vous conserverez au frigo. Diluez simplement une cuillère à soupe de vinaigre dans un verre d'eau fraîche, plate ou pétillante. Buvez cette préparation 20 minutes avant chaque repas.

#2 UN VINAIGRE AUX PROPRIÉTÉS PROUVÉES !

Plusieurs études ont montré que prendre du vinaigre de cidre avant le repas peut faire diminuer le pic de glycémie jusqu'à 30%. Il permet également de réduire les allergies saisonnières et alimentaires. Enfin, le vinaigre de cidre a des propriétés anti-inflammatoires et favorise le sentiment de satiété.

#3 QUELS EFFETS ATTENDRE DU VINAIGRE DE CIDRE ?

Mon expérience du vinaigre de cidre m'a permis de constater des effets positifs sur le sentiment de satiété et la diminution des pulsions sur le sucre. Il est également efficace pour diminuer le stockage des graisses. A vous de tester pendant quelques semaines et d'observer les effets sur votre perte de poids !



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

