

Quel regime choisir ?

Vous avez décidé de perdre quelques kilos… Mais vous hésitez entre les mille et une méthodes existantes. Pour vous aider, QuelRegime.com a testé les différents régimes et vous propose une sélection de conseils et de menus-minceurs. Mais n’oubliez pas que pour maigrir de manière durable, un peu d’activité physique et un suivi médical sont indispensables !