

Spécial quarantaine

Si vous avez pris du poids ces derniers temps, ne mettez pas cela sur le compte de la quarantaine . cela signifie plutôt que vos apports nutritifs sont supérieurs à vos dépenses.

La quarantaine, la cinquantaine .. ne font grossir que si on mange plus que ce dont on a réellement besoin. Votre rythme et vos habitudes ont certainement changé et évolué ces dernières années. A vous d'adapter vos apports à votre nouveau mode de vie pour retrouver votre ligne.

Si vous perdez vos mauvaises habitudes (alcool, grignotage, etc.) votre poids devrait se stabiliser.

Si vous désirez retrouver vos 49 kg, il est indispensable de diminuer vos apports alimentaires en diminuant toutes vos rations et en reprenant une bonne hygiène de vie (3 petits repas, de l'exercice physique régulier, pas d'alcool, pas de grignotage).