

Mincir en 2 semaines

1

Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre.

2

Chocolat, gâteaux, friandises, cochonneries INTERDITS.

Pas de dessert, même le midi.

3

Manger à HEURES FIXES.

4

L'eau en grande quantité, sauf PENDANT les repas.

5

Beurre et sauce INTERDITS.

6

Viande rouge INTERDIT.

7

Fibres, légumes à volonté pendant les repas.

8

Pain, pâtes, riz INTERDITS.

9

Marcher, danser, vivre !

10

S'étirer ! Tout le temps!