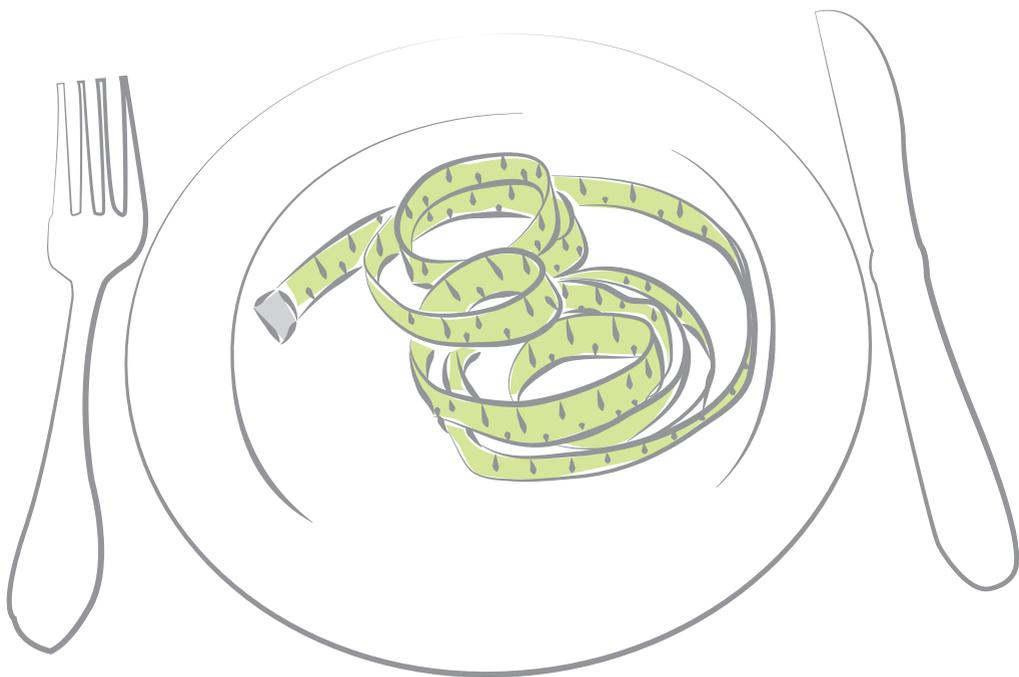
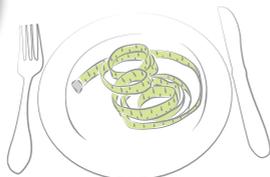


boost!
&
moi



Récupérer la ligne après les fêtes !



La semaine suivant les fêtes, vous vous sentez rond comme un ballon ! Pas étonnant, mais rassurez-vous il existe des solutions !

Votre système digestif est fatigué

par une overdose d'aliments trop gras et trop sucrés, un manque évident de fibres et un changement radical des habitudes de consommation.

Alors puisque la saison s'y prête, **mettez-vous aux potages tous les soirs !** Légumes vapeur ou surgelés seront tout aussi réparateurs si vous avez peur de vous lasser. Une viande froide, un peu de féculents, un petit morceau de fromage et un fruit équilibreront vos dîners. **Limitez le beurre et la crème.** Pensez à varier vos eaux et à manger des yaourts. Ca vous aidera !

Si vous manquez d'énergie, **faites des agrumes vos alliés pour la meilleure des cures de vitamine C naturelle,** aérez-vous, marchez durant la journée pour évacuer le stress et dérouiller vos articulations. Et puis couchez-vous tôt !

N'ATTENDEZ PAS AVANT DE COMBATTRE CES KILOS SUPERFLUS OU ILS RISQUENT DE S'INSTALLER ET ÊTRE PLUS DIFFICILES À DÉGUERPIR...

Récupérez la ligne