



PROGRAMME

Sénégrain
FENUGREC ★★★★★

#1

JE PENSE AU PETIT DEJEUNER

Ce que j'aime : céréales + lait, tartines + confiture ou encore omelette + bacon. Mais je ne le saute pas !

#2

JE PREPARE LE MENU HEBDO

Et je fais à l'avance les courses pour la semaine. Tout est disponible au bon moment.

#3

JE MANGE 5 FOIS PAR JOUR

Un fruit (banane, kiwi, pomme) ou une barre de céréale à 11h et 17h en plus des 3 repas

#4

JE COMPTE LES CALORIES

Que je note dans mon journal pour suivre mes progrès. A ce niveau la, je suis vraiment sur la bonne voie !

#5

JE ME REPOSE

Je suis du genre hyperactif ? Je prends le temps de faire des pauses. Ralentir. Lire. Méditer.

#6

JE PRATIQUE UN SPORT INTENSE

1 à 2 fois par semaine dans une salle de sport ou en plein air pour développer ma masse musculaire et mon appétit.