

Conseils pour perdre du poids sans régime

par Oelita. vus chez
Linecoaching.com

Ne manger que quand on a faim

Manger ce qui nous fait plaisir

Manger lentement en dégustant

Arrêter de manger quand on n'a plus faim (à satiété)

Ne pas manger pour éviter les émotions

Utiliser une petite assiette

Ranger et faire le ménage !

Prendre les escaliers

Marcher un peu plus

Prendre l'air