

# 33 astuces pour perdre du poids

Perdre du poids peut s'avérer être un véritable combat, n'est-ce pas? Nous avons parfois tous besoin d'un coup de main pour aller dans la bonne direction, surtout en ce qui concerne la perte de poids. Aussi, laissez-nous vous aider à remporter votre combat minceur. Suivez ces 33 trucs et astuces simples et vous verrez les kilos fondre en un rien de temps!



## **1. Déroulez un plan de repas de triche (Cheat Meal)**

Vous avez bien lu! Avant de commencer à changer votre régime alimentaire, vous devez programmer des repas de triche.

S'agissant de vos friandises préférées par exemple, vous ne devriez pas faire de sevrage brutal. Les personnes qui incluent des repas de triche programmés sont généralement les plus efficaces dans leur long voyage pour perdre du poids. Avoir un repas de triche une ou deux fois par semaine vous donnera l'occasion d'avoir quelque chose à attendre avec impatience et vous motivera à manger plus sainement le reste du temps. Et comme nous vous le disions, ces astuces pour perdre du poids sont faciles!

## **2. Utiliser des assiettes plus petites**

Si vous avez du mal avec la quantité des portions, cette astuce est faite pour vous. Essayez de manger dans une assiette plus petite, et vous finirez par manger moins et consommerez donc moins de calories. La recherche a démontré que cette méthode fonctionnait, car une assiette plus petite agit comme une illusion d'optique. Lorsque vous mettez de la nourriture dans une grande assiette, vous comparez automatiquement la taille de la portion à la taille de l'assiette. Il peut donc vous sembler que vous mangez une portion plus petite. Mais un repas de la même quantité prise dans une petite assiette fait croire qu'on a une plus grande portion. Votre cerveau vous dit donc que vous avez plus de nourriture à votre disposition. Vous êtes également beaucoup moins susceptible de vous diriger vers les restes dont nous avons parlé plus tôt. Essayez cette astuce, elle marche vraiment!

## **3. Mettre les restes hors de vue**

Parmi les choses dont nous sommes tous coupables, figure le fait de manger tous les restes immédiatement après avoir terminé notre repas principal. Si vous vous retrouvez régulièrement à lorgner vos restes, ce n'est presque jamais parce que vous avez encore faim.

C'est parce que vous les avez à portée de vue et sentez donc que vous devriez les manger. La solution est de mettre vos restes dans un tupperware et de les ranger dans le frigo AVANT de passer à table. Tenir les restes de vos repas hors de vue enlèvera la tentation de vous resservir tout de suite après avoir terminé votre repas.

## **4. Boire plus d'eau**

Nous ne soulignerons jamais assez à quel point une hydratation adéquate est importante lorsqu'on essaie de perdre du poids. Quels que soient vos objectifs de perte de poids, vous devriez boire beaucoup d'eau.

Mais il peut parfois être difficile d'obtenir ces 8 verres. Ce qui est d'ailleurs amusant, car nous n'avons pas beaucoup de mal avec les verres de vin! Le sentiment de faim est en fait très souvent une façon pour votre corps de vous demander de vous réhydrater. Siroter de l'eau régulièrement pendant toute la journée peut vous empêcher de vous sentir affamé ou de grignoter. Si vous commencez par remplacer les boissons sucrées par de l'eau, vous aurez déjà réduit votre consommation de calories de manière significative. Il n'y a pas beaucoup de moyens plus faciles de réduire les calories!!

## **5. Dormir suffisamment ...**

Nous avons littéralement une bonne nouvelle pour vous. Lorsque vous dormez, vous perdez du poids! Il n'y a absolument aucun effort à faire et vous ne vous rendez même pas compte que cela se produit. Mais pourquoi cela se produit-il au juste?

Pendant que vous respirez la nuit, vous perdez des atomes de carbone et expirez l'excès de poids en eau. Cela peut parfois représenter une perte de poids pouvant aller jusqu'à près d'un kilo par matinée!

Voilà, vous savez maintenant pourquoi vous pesez toujours moins que la veille lorsque vous faites un tour sur la balance le matin. Donc, n'ayez pas mauvaise conscience si vous avez envie de vous allonger ou de faire une sieste en milieu d'après-midi.

## **6. Lavez-vous les dents avant le dessert**

Si vous luttez contre les fringales et commencez à lorgner le gâteau au chocolat tout de suite après votre repas principal, essayez cette superbe astuce. Lavez-vous les dents avec un dentifrice à la menthe juste après votre repas. Le goût de la menthe vous empêchera de manger le dessert au chocolat puisque toute votre attention sera portée sur la menthe. C'est aussi beaucoup mieux pour votre hygiène bucco-dentaire de vous laver les dents après chaque repas. Et bien que cela ne soit pas toujours pratique, il s'agit d'une bonne méthode à adopter lorsque vous pouvez trouver le temps.

## **7. Trouver un partenaire d'entraînement**

C'est une tâche assez importante pour rester motivé lors de votre voyage pour perdre du poids. Mais si vous vous sentez isolé par le défi que cela représente, il sera encore plus difficile de rester motivé. Trouvez donc un partenaire qui est prêt à accomplir ce voyage avec vous, même s'il s'agit d'un gymnaste.

Avoir quelqu'un pour vous encourager à faire cette dernière série ou à passer une minute supplémentaire sur le tapis roulant peut faire toute la différence. Vous n'avez pas trouvé de partenaire d'entraînement? Il existe une vaste communauté de passionnés de la santé et de férues de fitness sur les réseaux sociaux. Pourquoi par exemple ne pas rejoindre #fitfam sur Instagram ou Twitter et commencer à discuter avec d'autres personnes dans le même cas que vous pour vous aider à rester concentré sur vos objectifs?

## **8. Entraînez-vous le matin**

D'accord, nous admettons que ce n'est pas vraiment simple, mais le meilleur moment pour faire de l'exercice est le matin. Vous allez donner à votre métabolisme un excellent coup de fouet, ce qui signifie que vous allez brûler plus de calories tout au long de la journée. Cette stimulation du métabolisme est également la raison pour laquelle vous devriez garder votre petit-déjeuner jusqu'à ce que vous ayez terminé vos exercices. Même si cela n'en a pas l'air lorsque vous entendez la sonnerie du réveil, vous avez en fait beaucoup plus d'énergie le matin que vous ne le pensez. Soyez francs : nous savons tous à quel point il est difficile de trouver la motivation pour s'entraîner après une longue journée de travail. Prendre l'habitude de vous entraîner tôt le matin signifie également que vous allez réaliser quelque chose avant même d'avoir commencé votre journée. Donc, même si vous ne faites rien d'autre, votre journée n'aura pas été complètement improductive. Vous gagnez à tous les coups!

## **9. Nourrissez votre corps après une séance d'entraînement**

Ne privez pas votre corps des nutriments dont il a besoin après l'exercice surtout s'il s'agit d'une séance d'entraînement de haute intensité. Le remplacement des fluides est une évidence, et plus votre entraînement est intense, plus vous devrez boire pour compenser ce que vous avez perdu en transpirant.

Le meilleur repas post-entraînement est celui contenant des glucides et des protéines. Les protéines vous aideront à développer vos muscles et les glucides à maintenir votre réponse insulínique à un niveau plus élevé afin de restaurer vos muscles fatigués.

## **10. Fixez-vous un objectif**

Fixez-vous des objectifs et ayez une vision claire de ce que vous voulez réaliser.

Voici quelques exemples pour vous donner une idée: retrouver la taille de vêtement que vous faisiez avant ou encore réduire votre pourcentage de graisse corporelle. Quel que soit votre objectif, écrivez-le et placez-le bien en vue. Pour nous, c'est la porte du frigo qui avait fait l'affaire.

Avoir vos objectifs en vue vous aidera à vous concentrer lorsque vous commencerez à vous battre. Vous pouvez même diviser votre objectif principal en objectifs plus petits et plus réalisables. C'est une technique bien connue pour relever les grands défis. Cela vous donnera encore plus de motivation après avoir franchi une étape de votre parcours.

### **11. Tirer un trait sur les aliments transformés**

Tout aliment ayant un emballage doit être évité. Nous voulons parler de chocolat, de cookies, de chips et d'autres collations transformées que vous ne trouvez que dans un emballage tentant et attirant. Nos corps n'ont jamais été conçus pour traiter des niveaux aussi élevés de sucre transformé et de teneur en sel dans les aliments. Concentrez-vous sur les aliments naturels qui ne sont pas vendus avec des emballages comme les légumes, les fruits, les viandes et les œufs.

Vous serez surpris de voir à quelle vitesse vous obtiendrez des résultats simplement en évitant les aliments transformés pendant une courte période. "Quoi? Je ne peux pas me passer de produits transformés pour toujours." Je peux vous entendre protester d'ici. Nous ne disons pas que vous ne devriez plus jamais prendre votre collation de biscuits préférés. Nous disons simplement que vous devriez les réduire autant que vous le pouvez.

### **12. Arrêter de rajouter du sel**

Si vous aimez rajouter du sel à chacun de vos repas, cela va être un défi. Mais nous savons tous maintenant qu'il y a plus qu'il ne faut de sel ajouté dans la plupart de nos produits de supermarché. Alors, pourquoi diable devrions-nous en rajouter d'avantage? Commencez par légèrement réduire la quantité de sel que vous ajoutez à votre nourriture. Ensuite, continuez à l'éliminer progressivement jusqu'à ce que vous puissiez vous en passer.

### **13. Intensifier vos séances d'entraînement**

Il est préférable de vous entraîner pendant un temps plus court et de vous dépenser à fond pendant ce temps que d'avoir une séance d'entraînement plus longue et moins intensive.

Maintenir votre fréquence cardiaque élevée pendant des intervalles plus longs est un moyen beaucoup plus efficace de brûler les graisses. Donc, évitez de planifier une séance d'entraînement de deux heures en pensant que vous allez obtenir de meilleurs résultats car vous n'allez tout simplement pas brûler les graisses pendant tout ce temps.

Au lieu de cela, une séance d'intensité élevée de 30 à 40 minutes chaque jour va faire monter vos efforts de perte de poids en flèche.

#### **14. A fond sur l'huile d'olive**

L'huile d'olive est pleine de graisses monoinsaturées qui sont bénéfiques pour le cœur. Ces graisses saines réduisent vos risques de maladie cardiaques en contrôlant votre taux de cholestérol.

Nous ne sommes pas en train de vous suggérer de verser de l'huile d'olive sur tous vos aliments ou d'en siroter avec une paille (en voilà une idée !). Mais nous vous recommandons d'en consommer avec modération et en remplacement des graisses trans et insaturées malsaines. L'huile d'olive est un excellent moyen de vous assurer que vous obtenez les bons apports en matière de graisse alimentaire.

#### **15. Réduire les glucides**

Même en mangeant des glucides naturels tels que les fruits, vous pouvez encore trop en consommer au point que cela affecte vos résultats de perte de poids. Les pâtes, le riz, le pain et la pomme de terre semblent sains lorsque vous les comparez au chocolat, aux chips, aux gâteaux et à d'autres friandises.

Mais si vous essayez de perdre du poids à un rythme régulier, le stockage des glucides va rendre la tâche beaucoup plus difficile. Votre corps brûle les glucides lents avant toute autre chose, c'est comme ça. Donc, si vous consommez constamment des glucides, vous ne pourrez jamais brûler ce que vous voulez vraiment : c'est à dire les graisses!

#### **16. Apprenez à vous détendre**

Si vous êtes constamment stressé, vous ne vous faites aucune faveur. Le stress libère entre autres l'hormone «cortisol», qui est conçu pour vous aider à surmonter l'épreuve du stress. Sauf que la présence de cortisol peut considérablement augmenter votre appétit et vous pousser à trop manger. Prendre des mesures pour vous relaxer et vous détendre abaissera les niveaux de cortisol qui peuvent souvent provoquer un gain de poids.

## **17. Toujours prendre un petit-déjeuner.**

Prendre un petit-déjeuner aide votre métabolisme à bien démarrer et nourrit votre corps après une nuit, vous donnant rapidement plus d'énergie pour bien démarrer votre journée. Cela vous rend moins susceptible de grignoter plus tard. Au lieu de sauter le petit-déjeuner dans un effort pour réduire les calories, il est préférable de réduire votre apport calorique pendant le déjeuner et le dîner plutôt que de sacrifier votre premier repas de la journée.

Bien sûr, le type de petit-déjeuner que vous mangez est également important. Nous suggérons un repas équilibré avec des glucides et des protéines. Par exemple, des œufs avec du pain complet ou de l'avoine aux noix. Sauter le petit-déjeuner n'aura pas seulement un impact sur votre poids, mais cela signifie également que vous n'êtes pas performant à votre maximum. Cela pourrait également affecter d'autres domaines de votre vie tels que le travail, les études ou la vie familiale, qui pourraient commencer à en payer le prix sur le long terme. Oui, le petit déjeuner est vraiment le repas le plus important de la journée

## **18. Partagez vos objectifs**

Il est plus difficile de vous rétracter sur une chose une fois que vous avez partagé vos objectifs publiquement. Créer un blog ou configurer un compte Instagram dédié à votre projet de perte de poids est une excellente façon de rendre votre objectif public. En partageant un objectif comme celui-ci, vous vous rendrez également compte que beaucoup d'autres personnes dans votre cas vous aideront à rester motivé et vous soutiendront lorsque vous aurez perdu la volonté de vous entraîner.

## **19. La caféine est votre alliée**

Bon d'accord, nous venons de dire un petit mensonge. La caféine n'est pas toujours une alliée, mais quand il s'agit de perdre du poids, c'est vraiment votre ami! Il a été démontré que la caféine est un inhibiteur de l'appétit, ce qui peut favoriser la perte de poids en vous aidant à réduire votre grignotage.

Si vous ne grignotez pas autant que ça et que vous vous débrouillez très bien pour contrôler vos portions, la caféine peut toujours vous aider.

Elle aide votre corps à brûler plus de calories en stimulant la thermogenèse - le processus à travers lequel le corps génère de la chaleur et de l'énergie pour digérer les aliments. Mais de grâce, ne misez pas trop sur la caféine en espérant que vous allez perdre beaucoup de poids.

Si vous en consommez trop, vous pourriez développer l'insomnie, l'anxiété, la nausée, l'hypertension artérielle et d'autres problèmes de santé.

## **20. Soulevez du poids**

Vous êtes une reine de l'entraînement cardio? Vous pourriez penser que le cardio est la voie à suivre lorsque vous essayez de perdre ces kilos têtus. Cependant, vous devriez songer à changer vos exercices pour commencer à soulever du poids. En effet, soulever du poids forme le muscle.

Et plus de muscles signifie plus de calories brûlées. C'est parce que le corps utilise plus de calories pour maintenir le muscle, contrairement à la graisse. Donc même si vous ne vous entraînez pas, avoir du muscle est beaucoup plus bénéfique pour réduire votre pourcentage général de graisse corporelle.

## **21. Prenez des photos «avant»**

Parfois, les balances ne nous donnent pas toute l'histoire, surtout si vous suivez le conseil précédent et prenez du muscle, car le muscle pèse plus que la graisse. Parce que vous vous voyez quotidiennement, il est difficile de voir les changements réels qui sont en train de s'opérer sur votre corps.

Prendre des photos « avant » est la meilleure façon de comparer vos progrès actuels par rapport à comment vous étiez au début. Ceci vous motivera pour la suite. Il arrive souvent que nous devions revoir notre situation initiale pour nous motiver d'avantage.

## **22. Suivre votre activité à l'aide d'une application**

Il existe tellement de bonnes applications sur le marché pour faciliter votre vie, en particulier en matière de régime et de forme physique. Vous pourriez avoir un suivi de vos repas et des calories consommés en utilisant une application similaire à «Myfitnesspal» par exemple. A défaut, vous pouvez en trouver une pour surveiller votre activité quotidienne ou votre fréquence cardiaque. Il existe de nombreux appareils sur le marché qui se synchronisent avec une application mobile pour vous permettre de suivre et de superviser vos progrès avec de plus en plus de précision. Comment cela vous aide-t-il? Les personnes qui entament tout juste un régime ne réalisent souvent pas à quel point il est difficile de rester concentré sur cet objectif. Mieux vous organiser avec l'aide d'une application ou d'un appareil par exemple, surtout quand il s'agit de ce que vous avez mangé, peut aider à vous maintenir sur la bonne voie.



### **23. Ajoutez des épices à votre nourriture**

Les aliments épicés peuvent booster votre métabolisme pendant une courte période de temps. Lorsque vous mangez des aliments épicés, la capsaïcine (qui est à l'origine du fait que le piment pique) augmente légèrement la température de votre corps, déclenchant ainsi cette thermogénèse qui brûle les calories dont nous avons parlé plus tôt.

Le pic du taux métabolique qui en résulte pourrait également vous empêcher de trop manger au prochain repas. D'autres études ont montré que les aliments épicés peuvent vous faire vous sentir rassasié plus vite. Cela signifie que vous êtes plus susceptibles de moins manger lorsque vous vous asseyez pour savourer un plat épicé.

### **24. Faire de la marche rapide**

Faire une promenade n'est pas particulièrement fatigant, ce qui est une excellente nouvelle si vous n'êtes pas un grand fan de l'exercice physique. Faire de l'exercice peut être contraignant si vous vous poussez à vos limites, mais ce n'est certainement pas le cas pour une promenade. Promener votre chien deux fois par jour est le moyen idéal pour vous initier à ces promenades. Vous n'avez pas de chien? Pas de problème : pourquoi ne pas vous proposer pour promener le chien de votre voisin, ou même pour créer une petite entreprise de randonnée dans votre quartier? Il est difficile de se passer d'une promenade si vous êtes payé pour le faire! Pas vraiment fan des chiens? C'est noté. Dans ce cas, pourquoi ne pas profiter d'une promenade romantique au clair de la lune avec votre autre moitié? Ou encore emmener les enfants au parc à pieds au lieu de conduire? Vous prenez régulièrement le bus? Descendez plus tôt et faites le reste du trajet à pieds! Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur!

Si vous travaillez dans un bureau et que vous vous asseyez pendant la majorité de votre journée, cela va vraiment affecter vos efforts pour perdre du poids. Être actif tout au long de la journée brûle plus de calories que vous ne le pensez. Alors, obtenir ces promenades le matin ou le soir est vital si vous n'êtes pas très actif le reste du temps.

### **25. Manger votre chocolat sous forme de shake**

Si vous ne pouvez pas vous passer de chocolat, optez pour un verre de protéines aromatisées au chocolat à la place. Vous pourrez ainsi savourer un verre de chocolat paradisiaque sans avoir à ressentir la moindre culpabilité. Ça semble très bien n'est-ce pas?

Le chocolat est une saveur assez standard pour la plupart des marques de nutrition sportive. Aussi, ce ne sera pas difficile d'en trouver. Si vous vous préoccupez du coût de ces protéines, vous pouvez être rassuré car le pot de protéines dure longtemps. Recourir aux protéines vous empêchera également de grignoter d'autres aliments peu recommandés tout au long de la journée. De plus, cela représente du carburant pour vos muscles et rappelez-vous que plus de muscle signifie plus de calories brûlées. Si vous voulez notre avis, cela en vaut totalement la peine!

## **26. Eviter de vous affamer**

L'idée selon laquelle être au régime consiste à avoir constamment faim est fautive. Ne pas vous nourrir suffisamment emmènera votre corps à se mettre en « mode préservation ». Votre métabolisme va alors ralentir et votre corps comptera obstinément sur la graisse corporelle pour survivre. Pire encore, lorsque vous finirez par manger, votre corps va stocker vos aliments en tant que ... graisse (encore plus)! C'est un mécanisme de survie. Si vous vous affamez constamment pendant de longues périodes, votre pauvre corps ne saura pas quand le prochain repas viendra - ou même s'il y en aura un - donc vous ne pouvez pas lui en vouloir de stocker cette graisse. C'est aussi une autre raison pour laquelle vous ne devriez jamais sauter votre petit-déjeuner. Donc, nourrissez bien votre corps et vous trouverez qu'il est beaucoup plus facile de perdre du poids. Mangez assez jusqu'à satiété, mais arrêtez-vous là.

## **27. Mettez-vous aux soupes.**

Vous aurez peut-être l'impression de ne pas manger un vrai repas, mais comparé à un repas solide consommé avec une boisson, une soupe vous fera vous sentir plus rassasié pendant plus longtemps parce qu'elle repose dans votre estomac pendant plus longtemps.

Une étude a démontré que lorsque les aliments sont mélangés à de l'eau pour faire une soupe, l'eau contenue dans cette soupe repose dans l'estomac pendant plus longtemps car elle est mélangée avec le reste de la nourriture, ce qui vous permet de vous sentir rassasié pendant plus longtemps.

Donc, manger de la soupe au déjeuner pourrait freiner les fringales de l'après-midi !

## **28. Instaurez une routine**

Une solide routine tient votre esprit concentré. La planification de votre alimentation et l'assurance que vous pouvez toujours vous adapter à vos entraînements quotidiens peuvent vraiment faire toute la différence.

Cela est évidemment beaucoup plus facile pour les 95 travailleurs ayant une routine prévisible, mais si vous n'avez pas tendance à suivre des modèles définis dans votre vie, cela peut s'avérer être un défi. Si chaque semaine est différente, essayez de créer un plan d'action au début de chaque semaine, lorsque vous aurez une meilleure idée de la façon dont chaque journée se déroulera.

## **29. Préparez vos repas**

Connaissez-vous le dicton « : "Ne pas planifier, c'est programmer l'échec"? S'en tenir à un régime alimentaire est assez difficile, mais savoir exactement ce que vous allez manger pendant toute la semaine - et le préparer- vous retire vraiment une partie de la pression.

Si vous avez une semaine de travail chargée en vue, pourquoi ne pas préparer cinq repas le dimanche et les congeler? Il n'y a rien de tel qu'une bonne préparation alimentaire. Vous ne nous croyez pas? Faites l'expérience pendant seulement une semaine, puis voyez comment vous allez vous sentir la première fois que vous n'arriverez pas à saisir votre téléphone portable pour commander un repas simple et facile à faire, parce que vous ne l'avez pas préparé vous-même!

## **30. Mangez plus lentement**

Votre mère n'a probablement pas cessé de vous demander de «mâcher vos aliments correctement» lorsque vous étiez enfant. Eh bien, elle avait raison, surtout lorsqu'il est question de perdre du poids. Ralentissez et mâchez vos aliments pendant plus longtemps, car il a été prouvé que manger plus lentement signifie que vous mangez moins. Vous est-il déjà arrivé de prendre un gros repas et de remarquer que vous avez trop mangé tout de suite après ?

C'est parce que vous l'avez mangé trop vite et avez donc fait un excès. Plus vous mâchez chaque bouchée de nourriture, plus vous ajoutez des enzymes à votre nourriture avant qu'elle n'atteigne votre estomac, ce qui est préférable pour une digestion saine. C'est le fait de mâcher qui aide à décomposer vos aliments plus rapidement, de sorte qu'ils puissent être transformés en énergie plus efficacement.

### **31. Arrêter de boire vos calories**

Nous avons tendance à moins nous concentrer sur le nombre de calories contenu dans les boissons, car elles n'ont pas vraiment l'air «réelles». Mais un milk-shake, une boisson gazeuse ou encore une boisson alcoolisée contiennent tous un nombre élevé de calories.

L'eau n'est peut-être pas aussi savoureuse, mais nous vous conseillons fortement de remplacer beaucoup de vos boissons par de l'eau si vous souhaitez sérieusement perdre du poids. Essayez d'ajouter une tranche de citron ou quelques fraises dans votre eau pour lui donner un peu plus de saveur. Si c'est nécessaire, vous pouvez également acheter l'eau aromatisée du supermarché, mais en prenant toujours soin de vérifier la teneur en sucre au préalable.

### **32. Augmenter vos apports en protéines**

Commencez à augmenter vos apports en protéine pour aider à construire vos muscles! Nous avons déjà mentionné à quel point les muscles étaient importants dans le processus de perte de poids, mais la partie la plus difficile est de les construire. Assurez-vous d'avoir un apport en protéines équilibré pour chaque repas.

Manger des œufs et des épinards au petit-déjeuner ou une omelette au goûter est un bon moyen d'augmenter vos apports en protéines, surtout si vous avez tendance à savourer un repas riche en glucides. Ces shakes de protéines au chocolat délicieux que nous avons mentionnés plus tôt sont également un excellent moyen d'obtenir des protéines supplémentaires dans votre journée.

### **33. Ne tirez pas un trait sur les graisses**

La plupart des gens pensent que la réduction des graisses est la meilleure façon de perdre du poids. Ce n'est pas le cas! Opter pour les solutions faibles en graisses ou encore tirer un trait sur les graisses pour de bon ne va pas vous aider du tout. Avez-vous déjà entendu parler des « acides gras essentiels »?

On ne les appelle pas « essentiel » pour rien.

Les Omegas 3, 6 et 9 sont essentiels pour nourrir votre corps et votre cerveau avec les nutriments dont ils ont besoin. Et un corps sain bien nourri avec des nutriments essentiels va rendre vos efforts pour perdre du poids beaucoup plus faciles, croyez-nous.

## **34. Notre astuce bonus-Utiliser PhenQ pour accélérer votre perte de poids**

Tout comme nous l'avons dit au début de ce guide, nous avons parfois tous besoin d'un coup de main pour rester dans la bonne direction, surtout lorsqu'il s'agit de perdre du poids. Et vous avons-nous trompé avec ces 33 astuces? Elles sont très faciles, n'est-ce pas? Bon d'accord, peut-être pas les entrainements matinaux surtout pour les oiseaux de nuit. Mais vous ne pouvez pas nier qu'elles peuvent toutes vous aider à vous débarrasser de vos kilos superflus ! Vous saurez donc que nous avons également raison si nous vous disons que l'utilisation d'un supplément tel que PhenQ peut vous aider à brûler cette graisse et à vous débarrasser de ces kilos indésirables encore plus rapidement.

PhenQ est un tout nouveau produit minceur qui vous aidera à: brûler les graisses stockées pour révéler votre corps de rêve caché, réduire votre appétit pour manger moins et réduire les calories, bloquer la production de graisse pour arrêter la prise de poids. Utilisez-le avec vos 33 astuces pour perdre du poids et vous serez étonné des résultats! Cliquez dès maintenant sur le lien ci-dessous pour savoir comment PhenQ aide des milliers de personnes comme vous à atteindre leurs objectifs de perte de poids plus rapidement.

**[Visitez www.phenq.com - cliquez ici](http://www.phenq.com)**

Nous espérons que ces 33 astuces pour perdre du poids vous ont donné quelques idées utiles à inclure à routine quotidienne. Franchissez chaque jour quelques petites étapes vers votre objectif et nous vous promettons que vous allez regarder en arrière dans quelques mois et serez étonné des résultats que vous avez obtenus. Restez concentré et vous réussirez. Bonne chance!