

MIEUX MANGER

EN 1 SEMAINE



CLEMENCE
KEEPCOOL LUNEL

JOUR	CONSEIL	OK !
	TO DO	
LUNDI	<p>OUBLIE LES RÉGIMES</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : LA FRUSTATION N'EST PAS UNE BONNE MÉTHODE POUR MAIGRIR</p>	<input type="radio"/>
MARDI	<p>FAIS-TOI PLAISIR !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : AUTORISE-TOI DES PETITS ÉCARTS ET NE CULPABILISE PAS</p>	<input type="radio"/>
MER.	<p>MANGE RÉGULIÈREMENT</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : PETIT DÉJEUNER, COLLATION DE 10H, DÉJEUNER, COLLATION DE 16H ET DÎNER</p>	<input type="radio"/>
JEUDI	<p>ADAPTE LES QUANTITÉS SELON L'EFFORT</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : SI TU FAIS DU SPORT DANS LA JOURNÉE, PRÉVOIS PAR EXEMPLE DE MANGER PLUS DE PROTÉINES</p>	<input type="radio"/>
VEND.	<p>ÉCOUTE-TOI</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LA SENSATION DE FAIM ET DE NE PAS MANGER PAR HABITUDE</p>	<input type="radio"/>
SAM.	<p>METS-TOI AUX FOURNEAUX !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : TU TROUVERAS PLEIN D'IDÉES RECETTES SUR LE SITE TKC !</p>	<input type="radio"/>
DIM.	<p>BOIS BEAUCOUP D'EAU</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : AU MINIMUM 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR</p>	<input type="radio"/>

DES CONSEILS SIMPLES MAIS EFFICACES POUR PRENDRE DE
BONNES HABITUDES ET MIEUX MANGER SANS SE PRIVER !