

Avant 98 KG Apres 68 KG
Mon premier essai sur moi



Avant

MAL AU DOS
MAL GENOUX
27 DE TENSION
MAL PARTOUT

J'ai perdu 30 kilog en 4 mois
vous pouvez vous aussi perdre
vos kilog en trop **avec mon pouvoir en plus**

POUR PERDRE VOS KILOS
SUIVRE LES INDICATIONS SUIVANTES :

- Petit dejeuner ; normal tous les jours
- dejeuner tous les jours : faire une salade avec haricot vert, tomates, comcombre pomme, carotes....boire un grand verre d'eau avant de manger....

- Diner : consommer les mêmes choses que le dejeuner....

- vendredi : poisson maigre avec salade à volonté boire toujours beaucoup d'eau avant le repas..

- dimanche : blanc de poulet avec les mêmes légumes en salade à manger à volonté.....

S'abstenir des chartcueries, des viandes trop grasses, de l'alcool, du vin, des gateaux sucrés, chocolat ...éviter de grignoter entre les repas.....

choisissez parmi ces légumes ce que vous aimez pour faire votre salade



Après

LA FORME



A MANGER SANS MODERATION MIDI ET SOIR



La boskoop

La granny-smith

La canada