

Comment perdre 2 ou 3 kg en 15 jours sans trop se priver ? - 1/1

Voici un régime (que j'ai testé personnellement) qui est sûrement connu de certaines... Pour celles qui ne le connaissent pas, quelques détails sur le régime Spécial-K.

Vous avez quelques kilos à perdre avant l'été mais vous ne voulez surtout pas tout vous interdire. Je vous conseille de suivre ce petit régime peu contraignant qu'est le Pari Minceur de Spécial-K. Et je vous assure qu'il fonctionne !!! Je fais ce régime depuis 15 jours et j'ai perdu 2, 5 kilos.

Ce régime est très simple :

- _le matin au petit déjeuner : 1 bol de Spécial-K avec du lait écrémé + 1 fruit + 1 thé ou café
- _à midi au déjeuner : mangez équilibré (exemple : crudités + viande ou poisson ou oeufs + légumes à volonté + pain + 1 laitage 0% de matière grasse + 1 fruit
- _à 16h au goûter : 2 tranches de pain + 1 laitage 0% de matière grasse + 1 fruit
- _le soir au dîner : crudités ou soupe + 1 bol de Spécial-K avec du lait écrémé + 1 laitge 0% de matière grasse + 1 fruit

En plus, vous pouvez varier les plaisirs avec les Spécial-K aux fruits rouges, pêches-abricots ou encore avec des copeaux de chocolat (hummmmm) qui sont tous très pauvres en matière grasse (même ceux au chocolat alors n'hésitez pas !!!!)

Et pour celle qui, comme moi, ne peuvent pas abandonner leur petit déjeuner habituel (avec le Nutella par exemple) et bien une petite entorse au règlement est autorisée (si elle reste modérée bien sûr). Mon petit déjeuner se tient alors à 1 bol de céréales Spécial-K avec du lait demi-écrémé + une tartine de Nutella + un jus d'orange.

Et avec tout ça, pas de soucis !!!!

Et si vraiment vous ne résistez pas, une petite glace ou autre plaisir raisonnable est autorisé le week-end (mais UN ou UNE seulement)

Enfin un grand BRAVO à celles qui ont réussi ou qui vont réussir à suivre le programme à la lettre !!!

Allez, maintenant on se motive, on va acheter les céréales et on s'y met !!!

Et au fait, n'oubliez surtout pas de boire 1, 5 à 2L d'eau (que vous pouvez agrémenter avec du Pulco par exemple) par jour et de faire du sport histoire de (re) muscler tout ça !!

BONNE CHANCE À TOUTES ET À TOUS !!!! (ce n'est pas réservé aux femmes, les hommes aussi peuvent s'y mettre...)