

## Maillot... Kilos ! - 1/1

**Plus que quelques semaines avant la plage, la bronzette et les minis jupes ! Mais PROBLEME ! Nous avons toutes plus ou moins encore cachés par-ci par-là des petits kilos surperflus gagnés pendant nos heures de "flemmardise" enfermées dans nos maisons. Je vous donne ici quelques conseils d'amie pour vous débarrasser de ces petits rebelles !**

Eh oui il commence à faire bien chaud et on a toutes un peu chaud sous nos pulls et nos pantalons. Il est temps de se mettre aux petits hauts ! En plus la bronzette approche à grand pas : plus que quelques semaines ! Alors pour celles qui souhaitent perdre deux trois kilos ou juste se tonifier avant de pouvoir s'exhiber je vous donne ici quelques petites astuces qui pourront vous aider.

### **Bien manger**

Eh oui pour réussir à perdre ses petits bourrelets il faut d'abord manger EQUILIBRE ! Alors à bas les fastfoods, les boissons gazeuses trop caloriques, les grignotages intempestifs,... Privilégiez les légumes, mangez un peu de tout mais sans excès (attention quand je dis un peu de tout ça veut dire viandes, féculents, fruits légumes). Prenez un bon petit déjeuner. Pour celle qui n'arrive pas à avaler quoi que ce soit le matin buvez un verre d'eau au réveil et vous verrez votre estomac va se mettre en route. A midi mangez équilibré. Et au dîner mangez léger. Surtout buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée (1 litre 1/2 par jour). Si vous ne tenez pas entre les repas buvez de l'eau ou prenez un fruit c'est bien meilleur que les snickers ou n'importe quelle autre cochonnerie. Sinon vous pouvez aussi manger 5 fois par jours c'est à dire le petit dej, la collation de 10h, le déjeuner, le goûter et le dîner. Mais dans ce cas là il faut manger léger à chaque repas. Voici aussi un autre moyen de contrôler son alimentation : le matin manger tout ce que vous pouvez manger avec les doigts, une fourchette, une cuillère et un couteau. Le midi pareil mais sans les doigts et le soir seulement ce que vous pouvez attraper avec une fourchette.

### **Garder la forme**

En plus de bien manger il faut aussi se garder en forme. Pour cela premier conseil dormir au moins 8h par nuit c'est très important pour maintenir votre métabolisme. Après bien sûr quelques petits exercices à faire surtout le matin avant de manger ou le soir de 17 à 19h. Pour tonifier le ventre vous pouvez faire quelques séries d'abdo (3 séries de 30). Alors un exemple : couchée sur le dos, on lève les épaules les mains sur la tête, on fixe un point au plafond et on reste dans cette position 8 secondes. Il existe pleins d'exercices comme ça. Si vous avez plus de temps vous pouvez aller à la piscine, courir de temps en temps (il faut préciser que la perte de calories commence à partir d'au moins 1/4h d'activité sportive). Ou alors pour celles qui n'ont pas du tout le temps marchez en allant au bahut ou juste prendre les marches plutôt que l'ascenseur permet déjà de se tonifier !!! Alors sortez de chez vous et profitez des longues journées ensoleillées !!!