

# SOMMAIRE

Quelle est la différence entre un poids excessif et l'obésité ?

Le problème est-il aussi grave que cela ?

Fondre naturellement ?

La perte de poids naturellement est un concept vraiment simple

De quelle quantité d'énergie avez-vous besoin ?

Une distinction importante qu'il faut comprendre

Votre point de départ...

La réponse est vraiment très simple

Comment l'exercice aide-t-il à accélérer la perte de poids ?

- Pourquoi l'exercice aide-t-il, de bien plus d'une manière, à perdre du poids
- Quel type d'exercice est le meilleur ?
- Aucun équipement spécial n'est nécessaire, vous n'avez aucune excuse
- D'autres considérations importantes
- Tenez un journal
- Mais je n'ai pas le temps pour l'exercice

Vous êtes ce que vous mangez et ce que vous buvez

- L'eau est l'essence de la vie

Équilibre et système digestif

L'importance des légumes

Mangez plus de fruits !

Aliments négatifs de calorie

Les autres choses à inclure dans votre régime

- Thé vert
- Baies d'Açaï
- Yerba Maté
- Vinaigre de cidre de pomme

Des étapes plus simples pour une perte de poids efficace et naturelle

Conclusion

Annexe - « Les Super Aliments »