

Pour garantir votre succès, les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré.

C'est pourquoi :

acti NUTRITION

&

La méthode
ROUGIER
LA SOLUTION MINCEUR DU 21^e SIÈCLE



S'ASSOCIENT POUR VOUS AIDER À PERDRE DU POIDS SAINEMENT

en vous offrant 30 jours d'accès à la Méthode Rougier,
votre programme de coaching minceur et santé.

Celui-ci comprend :



30 jours de menus équilibrés et personnalisés par une diététicienne à votre écoute



Des vidéos de coaching quotidiennes pour prendre de meilleures habitudes alimentaires et des WEBinaires mensuels



Une courbe de poids pratique pour suivre vos progrès et constater des résultats durables



Des newsletters sur les thèmes Détox, Minceur et Santé

> Pour profiter pleinement de votre coaching OFFERT et commencer à perdre du poids, utilisez la carte comprise dans votre colis

> Suivez les étapes :

Étape 1

Saisissez votre
adresse email et
votre code d'accès

Étape 2

Remplissez
votre profil
personnel

Étape 3

Profitez pleinement
de vos 30 jours de
programme gratuits

MES 5 CONSEILS MINCEUR

1 Je prends le temps de mâcher

Cela m'incite à déguster les aliments et à mieux les apprécier. Cela permet également à mon cerveau de prendre en compte mon seuil de satiété. Je sais que plus je mange vite moins je me sens repu(e).



2 Je fais attention au sel

Je ne sale jamais avant de goûter un plat et je laisse plus de place aux épices et aromates.



3 Je consacre du temps à mon repas

Même si je manque de temps pour cuisiner, je m'organise toujours pour respecter la structure des plans de repas qui me sont donnés. Je m'impose une coupure de 30 minutes par repas pour mettre la table, manger assis(e) et dans le calme.



4 J'ai ma bouteille d'eau à portée de main

J'emmène partout avec moi une bouteille d'eau de 50 cl pour boire régulièrement et rester hydraté(e). Je la remplis 3 fois par jour pour boire 1.5 litre au minimum.



5 Je me remets à faire une activité physique

Je prends le temps de faire 1h30 à 2h de sport par semaine (vélo, marche, natation etc...) et je privilégie les trajets à pied pour aller chez mes commerçants de proximité.



HABITUDES ALIMENTAIRES À CHANGER

1 Sauter un repas

Eviter à tout prix car cela dérègle l'organisme.

Résultat : des fringales et des envies incontrôlables ! De plus, si l'on saute un repas, l'organisme va se rattraper au repas suivant en stockant davantage en prévision de futures « pénuries ».



2 Manger en faisant autre chose

Comme regarder la télé, travailler ou lire, n'est pas une bonne idée. En effet, l'organisme ne prend pas conscience qu'il est en train de manger, et donc le sentiment de satiété est perturbé.

Résultat : on mange beaucoup plus que nécessaire !



3 Ne manger que des produits « lights »

Certains produits allégés en graisses sont deux fois plus riches... en sucres ! C'est le cas par exemple du chocolat.

De plus, en privilégiant les produits allégés, on se donne bonne conscience, et on s'autorise donc inconsciemment à manger plus !



4 Grignoter entre les repas

Grignoter entre les repas perturbe le rythme des repas. De plus, lorsque l'on grignote, c'est rarement des produits sains ! Résultats : on ingère beaucoup trop de calories inutiles et on grossit !

