

30 JOURS POUR APPRENDRE
À MANGER SAINEMENT

Mon défi HEALTHY



Faire ses courses intelligemment

Boire plus d'eau

Bouger chaque jour

Cuisiner à l'avance

Revoir les proportions de son assiette

Choisir les bons végétaux

Comprendre pourquoi vous ne maigrissez pas

Composer une assiette maligne

Diminuer les sucres

Se remettre au sport et s'y tenir

Se méfier des smoothies

Faire un bilan hormonal

Manger en conscience

Choisir des menus à IG bas

Boire de l'eau citronnée

Déjouer les pièges de l'avoine

Faire le plein de vitamines

Parier sur les oméga-3

Adopter des coupe-faim naturels

Intégrer le chia au petit-déjeuner

Comprendre les fringales

Booster son métabolisme

Bannir les aliments indigestes

Miser sur les brûleurs de graisse

Chasser les sucres rapides

Switcher un ingrédient

Bichonner son ventre

Craquer pour de la malbouffe

Adopter la règle du 80/20

Garder de bonnes habitudes

