

# **Table des matières**

**Introduction**

**Fixez-vous des objectifs réalistes**

**La balance – un outil toujours utile ?**

**Changez votre alimentation**

**Ne vous privez pas**

**Concernant la malbouffe**

**De l'eau ou rien**

**Une activité sportive, indispensable ?**

**Conseils supplémentaires**

**Les points clés et la conclusion**