

# Table des matières

## **INTRODUCTION**

**Poids excessif ou obésité ?**

**Perdre du poids naturellement ?**

**De quelle quantité d'Énergie avez-vous besoin ?**

**Qu'est-ce que le métabolisme exactement ?**

- Anabolisme et catabolisme

**Votre point de départ...**

**Faire de l'exercice est-ce quelque chose d'indispensable ?**

- 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

**Toute la vérité sur ce qu'il faut vraiment manger**

- L'eau est l'essence de la vie !
- Mangez des fruits !
- L'importance des légumes
- Les aliments négatifs en calories
- Les autres aliments à inclure dans votre alimentation
- Équilibre et système digestif

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

**Conclusion**

**Annexe a – « les supers aliments »**