

SOMMAIRE

Introduction

Pourquoi voulez-vous perdre du poids ?

Votre poids impacte-t-il vos émotions ?

Pourquoi et surtout comment en êtes-vous arrivé là ?

Qu'est-ce qui vous pousse à manger ?

Tous les régimes qui ne mènent nulle-part

Autres paramètres influençant la perte de poids

L'exercice : revigorant et énergisant

Comment éliminer son surpoids une bonne fois pour toutes

Par où commencer : point de départ

Restez vigilant quand vous mangez et surveillez les Calories

Les glucides

Un peu d'exercice dans la vie de tous les jours

Différents exercices

Plan individuel pour perdre du poids

En définitive