

Bibiche

le début de la méthode

ne regarde pas trop la mise en page et les fautes cr dicter avec Google ,
on en parle , dis moi tes disponibilités. avec tes commentaires si possibles svp .

merci , bises

p

Bonjour

je m'appelle Pierre

j'ai inventé une nouvelle méthode de santé pour perdre du poids mais pas uniquement .
Pour rester en bonne forme physique et mentale ,renforcer notre organisme pour les
agressions notamment du covid , rester optimiste et de bonne humeur tout cela va de pair.

J'ai essayé de perdre du poids depuis plusieurs mois mais rien n'a vraiment fonctionné
mangez moins , faire du sport,, je n'ai pas réussi à perdre du poids donc j'ai étudié le
problème et je suis arrivé faire ma propre méthode ,[trouver nom]

Pour être efficace il faut prendre plusieurs méthodes de manière raisonnable et les mettre
ensemble .

je m'explique :

1. connaître son poids idéal .en fonction de son âge, de sa taille , et du diamètre de son poignet. on peut calculer par une application son poids idéal une fois que l'on connaît son poids idéal , on connaît son poids à ce jour et quel est la perte de poids raisonnable à atteindre pour les prochains mois . **avoir un objectif précis et important car il va falloir changer un peu ses habitudes et faire quelques efforts et cela est très motivant de voir que l'on est sur le bon chemin tous les jours**
2. faire un jeun de 2 a 3 jours au départ (on obtient un résultat rapide qui est très motivant et qui donne envie de continuer) .
3. a la fin du jeun , un jeun alterné avec une alimentation correcte , (qualité et quantité) avec des plages horaires d'alimentation qui correspondent à votre style de vie tout cela ne doit pas perturber votre vie tant au point de vue professionnel que social
4. faire du sport . de manière raisonnable et agréable Pour vous aider à brûler quelques calories et avoir un corps physiquement agréable à regarder
5. avoir les outils électronique pour nous aider à faire un bon suivi .je parle par exemple d'un bracelet ou d'une montre connectée , d'une balance connectée
6. quelques applications pour mobile comme par exemple le suivi du jeun avec les plages horaires .Même si on n'est pas un cador en 'électronique cela est à la portée de tout le monde de télécharger une application sur l'Apple Store ou Google Play .on peut trouver de l'aide facilement auprès des siens ou dans le magasin où on achète le produit
- 7.

j'explique dans les prochaines lignes cette méthode

je parle d'expérience car j'ai réussi à perdre 10 kilos en 2 mois , à rester en forme tant physiquement que mentalement .

Sommaire :

- calcul du poids idéal
 - Le départ du jeun pour deux ou trois jours
 - Reprise de l'alimentation avec le jeun alterné
 - Quelle alimentation et quelle quantité?
 - Le sport , après la reprise de l'alimentation
 - Les appareils électroniques pour un bon suivi
 - Les applications à télécharger pour avoir un bon suivi
 - commentaire
 - Conclusion
-
- calcul du poids idéal :le calcul du poids idéal se fait par une application (donner le nom de l'application et le lien) .c'est obligatoire d'avoir un objectif précis avant de commencer .
 - Le début du jeun pour trois jours : le début du jeun pour une période de 3 jours de préférence en fin de semaine pour avoir un weekend tranquille chez soi pour être dans les meilleures conditions pour le jeun un commencement le vendredi et qui se termine le dimanche soir ou le lundi matin (à déterminer précisément)
 - Reprise de l'alimentation avec le jeun alterné: la reprise de l'alimentation est très importante il faut qu'elle se fasse de manière organisé tant en quantité que qualité. Reprendre l'alimentation avec certains aliments faciles à digérer (citer les aliments) et en quantité raisonnable.
NB :une reprise partielle du poids même après le départ du jeun alterné est normal. une reprise de quelques kilos avant d'avoir une courbe qui s'inverse
 - Le sport : après la reprise de l'alimentation : Il est aussi important de faire un peu de sport .le sport ne permet pas de maigrir complètement mais il aidera à brûler des calories et cela sera utile pour la perte de poids .
La marche ,le vélo, la natation sont des sports faciles à pratiquer, n'importe où .pas besoin d'aller dans une salle de gymnastique, il est à noter que l'elliptique est très utile car il peut être fait avec une machine , à la maison, et en toute saison . il ne produit pas de choc sur les articulations et comme il fait bouger les bras et les jambes pour la même durée de temps, on brûle plus de calories que le vélo ou la marche . 20 à 25 minutes de sport au départ pour arriver à une séance de 45 minutes où l'on commence à brûler bien de la graisse et des calories est parfait . Pas d'exces et se faire plaisir avec une activité que l'on aime .
 - Les appareils électroniques pour un bon suivi : Je recommande le bracelet Xiaomi version 5 ou 6 ou la montre Xiaomi .disponible sur Amazon ou lazada ainsi que la balance connectée Xiaomi . la même application (ZEpp) sur mobile est utilisée .elle est facile , intuitive et permet d'avoir un suivi régulier de l'activité sportive et de la perte de poids.
a finir de renseigner:
 - Les applications à télécharger pour avoir un bon suivi du jeun :
 - commentaire
 - Conclusion

PLANNING

pour jeudi 3 juin au plus tard pour un départ du jeun Vendredi 4 juin

1. connecter la balance ,avoir le bracelet et la balance connectée
2. telecharger l'application pour le suivi du jeun (apps : "tracker" sur Google play)
3. fixer la date du départ du jeun. Vendredi 4 juin :8 am au Lundi 7 juin a 8.am . (a confirmer)
4. préparer la bonne alimentation pour le jeun et la reprise (quels aliments et quantité)