

Questions - Réponses

Est-ce normal que ma courbe de poids stagne ?

Oui, la perte de poids n'est jamais linéaire. On commencera par perdre les kilos les moins installés.

Pour les suivants, il faudra laisser à l'organisme le temps de réagir et à votre métabolisme le temps de se modifier.

Cependant, si vous respectez le programme alimentaire proposé dans la méthode et que vous y ajoutez une activité physique, la perte de poids est enclenchée.

Et la perte de poids sera inéluctable même si elle n'est pas régulière.

Par contre, si vous faites beaucoup de sport, n'oubliez pas que le muscle est plus lourd que la graisse.

Il pèse plus sur la balance mais rend la silhouette plus harmonieuse.

Dans ce cas, reportez-vous à la méthode et, à l'aide du tableau de suivi, notez vos mensurations, vous constaterez mieux les améliorations.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.