

Questions - Réponses

Je n'arrive pas à perdre du poids, est-ce que je ne vais pas en reprendre ?

Plusieurs questions sont à se poser si vous n'arrivez pas à perdre du poids :

1 : Suivez-vous bien le protocole ? : Pas de jus de fruits, de pain ou biscottes, d'alcool ou de vin, de sucrerie, de pâtisseries, de bonbons ou de chewing-gum, un petit carré de chocolat... Selon l'organisme et ce qu'on lui a déjà fait subir, le processus de perte de poids peut être bloqué rapidement par le moindre écart.

2 : Faites vous du sport ? : C'est très bien. L'activité favorise l'élimination de la masse grasseuse. Cependant, les protéines favorisent le développement de la masse musculaire. Sachant que le muscle est plus lourd que la graisse, le poids peut stagner mais la silhouette se redessiner à votre avantage. Comme indiqué dans la méthode, prenez vos mensurations, elles vous indiqueront mieux que la balance les progrès réalisés.

3 : Etes-vous en période prémenstruelle ? : Attendez l'arrivée des règles. Dans cette période, il y a rétention d'eau et celle-ci peut masquer la perte de poids. Ou prenez un drainant qui vous aidera à rapidement éliminer.

4 : Prenez-vous des médicaments ? : Peut être contiennent-ils du sucre. Demandez-le à votre pharmacien ou à votre médecin

5 : Si vous avez déjà suivi de nombreux régimes, alors votre organisme habitué aux restrictions se fait plus tenace. Mais résistez vous aussi et continuez le programme amincissant puis les différentes phases. Après 3 semaines d'alimentation équilibrée, reprenez un nouveau programme d'amincissement, votre corps sera plus réceptif.

6 : Rien de tout cela ne répond à votre question alors consultez votre médecin, il vérifiera que vous ne souffrez pas de dérèglements hormonaux: hypothyroïdie, hyperinsulino-sécrétion, péri-ménopause ...

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

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

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.