

# Questions - Réponses

---

## **Puis-je continuer à pratiquer du sport durant la diète protéinée ?**

Oui, la pratique d'un sport favorise le déstockage des graisses et le développement des muscles durant la diète protéinée.

Il permet de sculpter la silhouette. L'objectif restera cependant d'avoir une activité régulière, pas de battre des records.

Attention, les muscles étant plus lourds que la graisse, vous pourriez être surpris en montant sur la balance.

C'est pourquoi dans la méthode, nous vous proposons un tableau de suivi de vos mensurations, tour de taille, de fesses, de cuisses, là, vous verrez la différence. Prenez une barre ou une boisson de régime Suptiva 1 heure avant votre séance.

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

---

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

---

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.