

# Questions - Réponses

---

## **Je déjeune et dîne souvent à l'extérieur, puis-je quand même suivre le plan d'amincissement ?**

Oui, il suffit de choisir au restaurant les salades adaptées à votre régime minceur ou une viande grillée, un poisson avec salade ou légumes vapeur.

Prenez une dose de protéine sucrée ou une barre dans votre sac afin de compléter votre repas, si nécessaire.

Si vous allez chez des amis, expliquez-leur que vous êtes sérieusement au régime et que vous n'êtes autorisés à aucun écart pendant plusieurs jours.

Non seulement ils comprendront vos refus d'alcool, vin, pain, fromage et pâtisseries mais ils penseront certainement à préparer quelques crudités pour accompagner l'apéritif et respecter votre programme minceur.

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

---

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

---

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.