

Les 10 Clés Fit & Peach

1. Évitez le sucre au maximum, et oubliez la différence entre sucre lent et sucre rapide !
2. Consommez à chaque repas des fruits et des légumes (au moins une portion de cru !) ainsi que des protéines (pas forcément d'origine animale) !
3. Vivez bio forever !
4. Ne faites pas de régime hypocalorique mais soyez conscient de ce que vous mangez !
5. Supprimez les plats préparés et les produits transformés de votre panier de courses !
6. Réconciliez-vous avec le (bon) gras !
7. Méfiez-vous des faux amis : gluten et produits laitiers !
8. Mâchez chaque bouchée comme si c'était la dernière !
9. Pratiquez une activité physique modérée mais efficace !
10. Adoptez cette méthode pour la vie !