



<http://www.sakuracosmetiques.fr>



Mon programme minceur et fermeté : le résumé

Les beaux jours sont là, les magazines féminins nous bombardent de régimes tous plus miraculeux les uns que les autres et de tests/pubs de crème minceur.



Il est clair qu'à l'arrivée des beaux jours, nous avons toutes envie de retrouver ou de se modeler de jolies jambes, un ventre plat et arborer sans honte notre maillot de bain.

A chacune sa/ses méthode(s), voici mon programme complet à moi et chaque semaine je ferai le point sur l'un des aspects de ce programme !

1. Le régime Dukan



J'ai toujours, et ce depuis la plus tendre enfance, fait partie des filles rondes, boulotte et complexée...Et oui. J'ai toujours été en surpoids, mais il y a un an j'ai décidé que ça ne pouvait pas durer...J'ai pris 13 kilos à cause d'une contraception changée et inadaptée...alors ces 13 kilos en plus de mes kilos de surpoids c'était juste plus possible...Mon principal souci était que je suis pesco végétarienne. Enfin quand j'ai commencé le régime j'étais même végétarienne stricte. J'ai décidé de réintroduire le poisson dans mon alimentation en raison de mes migraines incessantes...mon médecin me l'ayant conseillé pour un meilleur équilibre alimentaire (pour être claire, un régime végé peut parfaitement être équilibré mais si comme moi on a pas de bol et qu'on fixe mal les nutriments ben voilà où on en arrive...carences).

Bref, j'ai fait le tour des sites minceur et des forums...J'étais complètement perdue dans ces régimes...Puis une copinette d'un fofo s'est lancée dans le régime Dukan et avait des résultats satisfaisants et rapidement...je me suis dit hé bien pourquoi pas moi !

Second souci : le régime Dukan est un régime hyperprotéiné...Et je ne mange pas de viande ! J'ai envoyé un mail au « service client » du site du Dr Dukan et on m'a confirmé que pas de soucis pour le faire et avoir de bons résultats avec du tofu et du poisson !

J'ai donc entamé mon régime protal le 27 juin 2009. Entre cette date et mi décembre, j'ai perdu 17 kilos. Je suis passée d'une taille 44 (voir 46 pour ce qui taillait petit...) à un 38/40.

Il est évident que je suis TRES contente même si en toute honnêteté il me reste encore au moins 6 kilos à perdre. Mais depuis décembre j'étais un peu en stand by, je n'avais pas le moral pour terminer. Bref, je n'ai rien repris heureusement car j'ai quand même fait attention mais sans être complètement assidue. Maintenant, c'est reparti ! Je souhaite perdre 5 kilos avant mon mariage qui est programmé le 28 août prochain !

Si vous ne connaissez pas le régime Dukan, je reviendrai dessus très bientôt.

2. Je m'aide avec les ampoules Actimincyl Bio Brûle Graisse



A raison de deux chaque matin !

La toute première fois j'ai trouvé le goût vraiment spécial...pas bon même...Je crois que j'avais trop dilué à l'eau en fait.

Car le lendemain j'ai trouvé ça juste super bon ! Un petit goût de cacao amer !

Difficile d'évaluer les résultats d'un brûle graisse mais en tout cas, j'ai apprécié d'en faire une cure !

Les ingrédients sont les suivants : Extrait aqueux de thé vert (feuilles) (729 mg) et maté vert (feuilles) (182 mg) – Jus concentré de pomme – Poudre de cacao (fèves) (1350 mg) – Extrait sec de guarana(semences) (5400 mg dont 100 mg de caféine) (support : maltodextrine de manioc) – Arôme naturel – Extrait sec de café vert (graines) (450 mg) (support : maltodextrine de maïs).

Les composants mis en avant sont les célèbres Caféine, Maté vert et poudre de fève de cacao.

Plus d'infos : [ici](#)

3. Je fais du sport



Et ce, avec [Coachclub](#) ! J'ai eu la chance de gagner un abonnement d'un an chez [Touwity](#).

Mon programme à moi c'est aérobic et stretching ! C'est ce que le site a établi pour moi en fonction de mes objectifs : perdre du poids et me relaxer.

Et quand j'ai fini ma séance d'une heure, bien souvent je refais 30 minutes de séance libre.

Aujourd'hui par exemple, j'ai ajouté à mon programme d'une heure, 30 minutes d'abdos fessiers !

Je reviendrai en parler avec un test plus en détail, promis, car ça vaut le détour !

4. Je porte Lympho'styl de Lymphologics



Un legging drainant. Je vous avais promis le test complet hé bien ça ne va plus tarder...d'ici la fin de la semaine normalement.

Je le porte au moins 4 à 5 jours par semaine, à raison de 6 à 8heures.

5. Je me masse avec une crème minceur



Je viens de finir la crème d'Erborian que je vous avais présenté [ici](#). Alors il va m'en falloir une nouvelle...Je n'ai pas encore arrêté mon choix.

6. Tripollar Pose



Ici on fait appel à de la technologie !
Je suis en plein tests, il est évident que je vous en reparle très vite...en gros c'est un appareil de raffermissement corporel.
On en reparle très très vite !

Voilà donc mon programme minceur et fermeté au complet. Je reprendrai bientôt chaque point de ce programme !

Et vous, vous vous préparez comment aux beaux jours ? Des astuces, des techniques, des gadgets ?

♥ J'aime cet article 