



Manger moins n'est pas toujours la bonne solution.



Beaucoup de personnes veulent perdre du gras...

Alors elles commencent par manger beaucoup moins.

Au début, la balance descend parfois.

Puis rapidement :



la faim augmente



l'énergie diminue



les entraînements deviennent moins efficaces



les envies de sucre apparaissent



et les résultats finissent par ralentir

L'erreur n°1 ?

Réduire fortement les quantités... sans améliorer la qualité ni la répartition des repas.

Le problème n'est donc pas toujours de manger trop.

C'est parfois de **mal manger au mauvais moment.**

**Un repas équilibré aide à rester rassasié plus longtemps.
Et lorsqu'on contrôle mieux sa faim, il devient beaucoup plus facile de rester régulier.**



ESN Designer Whey



MST Omega 3 Selected

Quelques solutions simples que je recommande souvent



Une protéine de qualité

Whey isolate ou protéine végétale pour compléter facilement l'alimentation.



Des oméga-3

Pour compléter une alimentation équilibrée au quotidien.



Un complexe multivitaminé

Pour soutenir les apports en vitamines et minéraux pendant une période alimentaire plus contrôlée.



Des électrolytes

Particulièrement intéressants avec la chaleur, l'activité physique et la transpiration.



BIOTECH Multivitamin Men



BIOTECH Multivitamin Women



GN Electrolytes

Le but n'est pas de manger le moins possible.

Le but est de manger suffisamment bien pour pouvoir tenir dans le temps.

Parce que la meilleure méthode n'est pas la plus extrême.

C'est celle que vous pouvez appliquer chaque jour.

Christian



Fondateur de GC E-Nutrition

