

Comment perdre ses kilos en trop?

Découvrez comment **perdre quelques kilos** en changeant quelques habitudes et en adoptant une alimentation saine et naturelle.

Un peu de volonté et le tour est joué !

Je découvre !

%base% vous propose plus d'astuces pour perdre du poids

Pensez au son d'avoine



Le son d'avoine procure une sensation rapide de satiété et capte une partie des graisses.

[Plus d'infos](#)

Une soupe chaque jour



Comme il est pris en début de repas, le potage coupe la faim : on a alors tendance à moins manger.

[Plus d'infos](#)

Remplacer le sucre par des épices



Vous pouvez remplacer le sucre par des épices (cannelle, gingembre râpé), des feuilles de menthe ou du jus d'orange.

[Plus d'infos](#)

Cuisinez avec des produits frais



Optez pour une cuisine simple avec des produits frais et savoureux au lieu des produits industriels tout prêts.

[Plus d'infos](#)

Prenez le temps de manger



Mangez lentement, mastiquez bien pour mieux digérer : il faut du temps à l'organisme pour signaler qu'il est rassasié.

[Plus d'infos](#)

Gaspacho : la soupe minceur !



Avec 3 grosses tomates bien mûres, 1/2 concombre, 1/2 poivron rouge, 1 c. à s. d'huile d'olive. Et votre soupe est prête !

[Voir la recette](#)