Je Mange, Je Mincis
Sponsorisé ·

GRATUIT : Un exemple de menu pour se sentir en pleine forme à la rentrée.

Exemple de Menu
Cliquez sur l'image.
JEMANGEJEMINCIS.FR I PAR FLORENCE
En savoir plus

72 8 59
J'aime Commenter Partager

1

Je Mange, Je Mincis
RETROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME SANS PESER LES ALIMENTS NI COMPTER LES CALORIES

COMMENT MAIGRIR ? NUTRITION PERDRE DE LA CELLULITE EXERCICE RECETTE

You are here: Home / Comment Maigrir ? / Exemple de Menu Issu de la Méthode

Exemple de Menu Issu de la Méthode

PAR FLORENCE | 58 COMMENTS

Voici l'exemple concret d'un menu sur la journée issu de la Méthode « Je Mange, Je Mincis» .

Comme vous le voyez, il est tout à fait possible de « bien manger » tout en faisant attention à sa ligne ET à sa santé !

Il ne s'agit bien entendu que d'un exemple, il existe des tas de variations possibles expliquées en détail dans la méthode, grâce notamment au *Tableau des Aliments* que vous trouverez en annexe du eBook lorsque vous l'aurez commandé.

Téléchargement PDF : Cliquez ICI pour télécharger un eBook PDF gratuit contenant 5 recettes minceur, que vous pourrez imprimer si vous le souhaitez.
Cliquez ICI =>

2

Je Mange, Je Mincis
Sponsorisé ·

"Bonjour Florence, un petit récap, cela fait un mois que j'ai commencé ta méthode et voilà les résultats: poids: -5kg; poitrine : -1cm; ventre: -6cm; hanche : -6cm; cuisse: -5cm QUE DU BONHEUR. Je continue à suivre la méthode parce que maintenant mon corps a pris l'habitude d'une alimentation plus saine et équilibrée. J'ai fais des écarts (du riz blanc, des frites, de la sauce…) à chaque fois je me sentais pas bien lorsque je sortais de table, trop lourde, du mal à digérer. B... Afficher la suite

Lire d'autres témoignages : Cliquez ICI
Découvrez vous aussi tout ce que peut vous apporter cette méthode.
JEMANGEJEMINCIS.COM

20 11 10
J'aime Commenter Partager

5

Si vous ne croyez plus aux regimes, lisez ce qui suit...

Découvrez une nouvelle méthode pour retrouver votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories

(et sans payer d'abonnement tous les mois...)

"L'animal sauvage ne compte pas ses calories, ne pèse pas ses aliments, ne consomme pas de compléments alimentaires et pourtant, il est toujours à son poids de forme." -- **Isabelle BRIVET, Diététicienne et Nutritionniste Diplômée**

Les Principaux Avantages de la Méthode "Je Mange, Je Mincis"

- **Simple** : une fois assimilée, vous pourrez facilement élaborer vos propres menus
- **Sans frustration** : vous mangez à votre faim
- **Efficace** : vous ne reprenez pas les kilos perdus

4

Je Mange, Je Mincis

Merci pour votre inscription !

Le message de bienvenue est en cours d'envoi. Il devrait arriver d'ici 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, profitez-en pour découvrir la méthode "Je Mange, Je Mincis" en détails -- A très bientôt !

"Voilà, j'ai commencé il y a 3 semaines, pour le moment j'ai perdu 4,5 kg et surtout des cm partout, je dégonfle à vue d'oeil -7,5 cm de tour de taille, pareil aux hanches et -5cm de poitrine et tout ça en faisant de tout petits excès (j'ai mangé des macarons, et cette semaine j'ai goûté les délicieux beignets de ma meilleure amie) bref, que du bonheur, on reste motivée et on avance sans avoir faim !!! merci Flo !!!!"

Danielle Zurini
Adhérente depuis 2012

DECOUVRIR LA METHODE EN DETAILS

3

Accueil Auteur Articles Témoignages Contact Questions / Réponses Commander

Avis / Témoignages

Note : les témoignages ci-dessous sont copiés/collés tels quels. Aucune modification n'est apportée.

Commandez la méthode qui a permis à toutes ces personnes d'atteindre leurs objectifs de perte de poids : cliquez ICI

"Concernant la méthode, qui pour moi à été une vraie réussite (merci Flo) : j'ai commencé en Septembre 2013 pour perdre environ 5 kilos, accumulés cause ménopause, et surtout très gourmande (sucré, comme salé, et en quantité) ! A ce jour, j'ai atteint mon objectif, car j'ai perdu 7 kilos, et continue cette méthode. Sur le plan Médical, je l'ai déjà annoncé en 2014 sur ce forum : bilan sanguin parfait ! Avant cette alimentation : problèmes divers (Gammas GT élevés, etc.). Mon médecin traitant étant étonné, je lui ai fait savoir ma nouvelle alimentation, et il m'a convaincue de continuer, vu mes

6