

Pour bien commencer la journée : boire une eau chaude avec un demi citron pressé et une cuillère de miel.

Ce mélange est plein de vitamines et de plus le fait de le boire à jeun aide à éliminer !

Pourquoi s'en priver?

Autre petit truc simple : quand vous avez une petite fringale commencez déjà par boire un grand verre d'eau, ou une tisane, puis privilégiez une pomme ou un kiwi ou une carotte ...