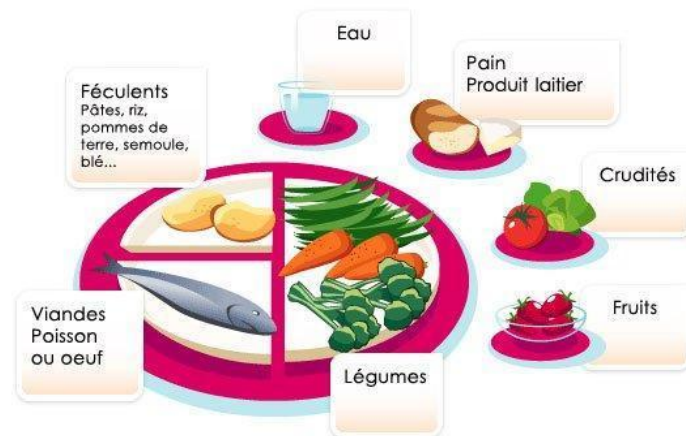


Bonjour,

Suite à notre échange vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type :**



- **Apéritif détaillé :** Cf PJ

- **Index glycémiques** : apportez une attention particulière aux pouvoir sucrant de vos aliments. Plus vous aurez une alimentation à IG bas et mieux vous arriverez à redessiner votre ventre. Cf tableau couleurs en PJ aussi.

- **Gestion des tensions** : apprendre à surfer sur la vague avec relâchement des tensions quotidiennes.

Avant chaque repas : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).