

Vous avez beaucoup de kilos ?

Pour perdre des kilos, vous devez suivre ces cinq conseils .

1. Vous devez faire 30 minutes d'exercice par jour .



2. Vous ne devez pas boire trop d'alcool buvez beaucoup d'eau : 8-10 verres par jour .



3. Mangez des fruits et des légumes , mais mangez pas beaucoup de chocolat!



4. Il faut prendre chaque jour un petit déjeuner équilibré .



- **5. Il ne faut pas trop manger le soir : pour le dîner prenez un yaourt .**



