

# ETRE TROP MAIGRE

Fenia Rozakou

---

- 
- ✘ Votre petit déjeuner est un bole de cereals et un jus des fruits ou un cafe



- 
- ✘ Pour une demie heure tu peux pratique un sport ou faire du jogging .



- 
- ✘ Ne grignotez pas entre les repas .
  - ✘ Evitez boire d' alcool et boire de l'eau.
  - ✘ Il faut manger tranquillement et le soire n' oubliez pas votre dinner.



The Record