

suivi de mon poids avec Libre Forme 8

Depuis plusieurs semaines je suis le programme Libre Forme 8, et quelle joie de pouvoir manger de tout (comme hier soir des pâtes à la tomate et au romarin miam!).

J'ai encore quelques kilos à perdre mais je n'ai aucun stress je sais que la méthode fonctionne. J'ai aussi appris grâce à Fabienne de l'institut, ce que je devais manger au restau afin de ne pas prendre de poids et vraiment cela me « sauve » assez régulièrement. Pour être sincère il m'arrivait d'appréhender les sorties entre amis car je me disais « super je vais encore prendre 1kilos en un diner! ». Aujourd'hui cela ne m'arrive plus et clairement cela me change la vie. Je sais exactement ce que je dois prendre au restau pour ne pas prendre un gramme et du coup j'y vais avec plaisir (ce qui à la base est le but d'un restau non?).

(Je prends à l'extérieur par exemple un carpaccio et 3 gorgées de vin et voila !).



Avec Libre Forme 8 je mange de tout, des pâtes, des fruits, de la viande, je ne me prive de rien mais vraiment de rien du tout donc pour les personnes qui ont peur de se sentir frustrées ou d'avoir des carences c'est idéal, par ailleurs mes menus sont très variés alors aucun risque de routine, de monotonie.



Lors de chaque séance chez Libre Forme 8, on prend mes mensurations et j'ai déjà perdu presque 6cm de tour de cuisse! c'est assez impressionnant lorsque je regarde le mètre ruban. Ma perte de poids est localisée et c'est très important pour moi puisque je veux garder ma poitrine et continuer à porter des robes bustiers (j'ai un bonnet D et je n'aimera pas me retrouver avec un B comme cela pourrait être le cas avec un régime non personnalisé).

Je continue donc mon programme Libre Forme 8 le chemin est encore long pour moi mais au final les kilos partent rapidement et le suivi hebdomadaire à l'institut permet de rester motivée ce qui manque vraiment lors de coaching sur internet par exemple. Ces coaching sont en vogue mais il n'y pas de suivi physique vous recevez juste un petit email automatique, sur moi je doute qu'un tel suivi puisse fonctionner.

Je vous recommande donc fortement Libre Forme 8 si comme moi vous voulez perdre du poids tout en étant coachée en permanence.

www.libreforme8.com