

Voici mes meilleures recommandations :

50 Shades Of Greens - Associé à ton verre d'eau - (2x/jour) :

- À conserver à un endroit où tu as l'habitude de prendre un verre d'eau régulièrement (car nos Greens se mélangent avec un verre d'eau). Si tu bois de l'eau en travaillant, met le sac de Greens sur ton bureau, visible à l'oeil.
- Prendre 1x le matin et 1x l'après-midi pour avoir tes 10 portions de fruits et légumes.

Protéine Végan - Sur le comptoir de cuisine - (1x/jour) :

- Met le sac sur ton comptoir de cuisine, visible à l'oeil. La protéine se met souvent dans un smoothie, dans une recette de crêpes ou une boisson au choix. En voyant le sac, tu penseras à ajouter de la protéine dans tes repas.
- Prendre au moins 1x/jour pour augmenter ton apport en protéines.

Lipo-Burn - Sur la table de cuisine - (2x/jour) :

- Quelle est la première chose que tu fais le matin? Tu te rends sûrement à ta table de cuisine pour déjeuner ou boire ton café, non? Met le pot de Lipo-Burn directement sur la table à manger.
- Prendre 1 gélule dès le matin et 1 gélule dès que tu finis de travailler (ou avant le souper).

Enzyme Digestives - Sur la table de cuisine - (2x/jour) :

- Tout comme le Lipo-Burn, met le pot d'enzymes visible sur la table. Les enzymes aident à digérer tout ce que tu manges au fil de ta journée. Meilleure digestion = meilleure santé = perte de gras.
- Prendre 1 gélule dès le matin et 1 gélule dès que tu finis de travailler (ou avant le souper).

Oméga-3 - Brosse Tes Dents - (2x/jour) :

- Laisser le pot à l'endroit où tu brosses tes dents. L'oméga-3 peut parfois avoir un arrière-goût de poisson. En prenant 1 gélule avant de te brosser les dents le matin et le soir, tu t'assures de n'avoir aucun arrière-goût.
- Prendre 1x le matin et 1x le soir pour la santé du coeur, du cerveau et des articulations.

Si tu suis mes recommandations, tu utiliseras naturellement tes suppléments et en étant constant, c'est ainsi que tu verras davantage de résultats dans ta santé et ta perte de poids.