

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:09 -

---



Régimes radicaux sont une mauvaise façon qui vous aide à perdre du poids à long terme.

Chaque fois que vous commencez un régime très faible en calories radicales du jour au lendemain, ou même lorsque vous venez de boire pendant plusieurs jours seulement et ne mangez pas n'importe quoi, il provoque l'effet inverse. Votre corps se met immédiatement à un mode d'urgence dans lesquelles le métabolisme ralentit à un niveau minimum pour assurer la survie à travers un mode "économies" et bien adaptée aux quelques calories disponibles, en prenant avantage de chacun et de conserver les restes.