

Pour bien commencer la journée : boire une eau chaude avec un demi citron pressé et une cuillère de miel.

Ce mélange est plein de vitamines et de plus le fait de le boire à jeun aide à éliminer !

Pourquoi s'en priver !

Autre petit truc simple quand vous avez une petite fringale commencez déjà par boire un grand verre d'eau, ou une tisane, puis privilégiez une pomme ou un kiwi ou une carotte ...