

## Les 10 Clés Fit & Peach

1. Évitez le sucre au maximum, et oubliez la différence entre sucre lent et sucre rapide
2. Consommez des protéines à chaque repas
3. Vivez bio forever
4. Ne faites pas de régime hypocalorique mais soyez conscient de ce que vous mangez
5. Supprimez les plats préparés et les produits transformés de votre panier de courses
6. Réconciliez-vous avec le (bon) gras
7. Méfiez-vous des faux amis : gluten et produits laitiers
8. Mâchez chaque bouchée comme si c'était la dernière... :
9. Pratiquez une activité physique modérée mais efficace
10. Adoptez cette méthode pour la vie