

C'EST QUOI CE BRUIT
25 JUILLET 2016

Les 5 Premiers Kilos #OpérationBikini

25 Juillet 2016, par [Milie](#)

Ahhhh enfin, j'ai passé la barre des 5 kilos de perdus ! Je dois avouer que j'ai eu du mal à me remettre sérieusement au régime mais après 2 3 semaines de tatonnages, j'ai bien pris le rythme !

[...]

Le Sport

Ah, gros point noir chez moi, le sport. Et pourtant, j'obtiens de super résultats dès que je me remue un peu les fesses alors j'ai décidé de m'y remettre (un peu hein, faut pas déconner).

[...]



C'est quoi ce bruit ?

Je me suis également réinscrite à des séances de **power plate**. **Je t'en avais déjà fait un petit compte-rendu** l'an dernier ici, j'avais beaucoup aimé. Les premières séances sont assez difficiles mais ça me fait un bien fou ! Ca me redonne la pêche pour faire du sport et ça m'affine.

En fait, je crois qu'on devient vite addict au sport mais ce n'est pas toujours facile de trouver le temps. Quoi qu'il en soit, il faut se lancer. On a l'impression de se faire un peu de mal mais non, c'est vraiment bénéfique, avec ou sans régime ! Quand je prends le rythme, j'ai du mal à m'arrêter mais dès que j'arrête quelques jours, j'ai beaucoup de mal à reprendre (genre en ce moment).

Retrouvez l'article complet :

<http://cestquoicebruit.com/feminin/maigrir-5-kilos/>