



bonnes résolutions

bonnes résolutions

bonnes résolutions 2015

bonnes résolutions en anglais

bonnes résolutions humour

J'ai de la chance »

En savoir plus

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

En savoir plus

OK

RECHERCHE

Recherche...

MENU

Beauté

Déco

Food

Gaming

HighTech

Mode

Culture

Sexy

Tourisme

Tenir ses bonnes résolutions

By Lila • On 21/04/2015 • In Beauté Beauté

Le deuxième trimestre est déjà entamé... mais que reste-t-il de mes bonnes résolutions 2015 ?

Aujourd'hui petit article qui revient sur mes résolutions 2015 : J'ai réussi à réaliser et, pour le moment, à en tenir une, et je débute la deuxième. Mais je dois avouer que ce n'est pas sans aide, voici mes coups de pouce :

Arrêter de fumer

Je fume depuis que j'ai 18 ans (il y a 10 ans) et j'en étais à 1 paquet / jour depuis plus de 8 ans. Comme beaucoup de fumeurs j'avais plus ou moins envie d'arrêter mais la motivation n'était absolument pas là, et je savais que je ne pouvais pas arrêter sans aide. Puis la motivation est venue petit à petit (oui, ça aide d'avoir un chéri qui ne fume pas), l'élément déclencheur n'a pas été la santé, autant être franche, mais l'argent ! Lorsque j'ai réalisé le fric que je grillais tous les jours et ce qu'il me permettrait de faire si j'arrêtais de fumer, le cap était passé et c'est comme ça que depuis plus de 2 mois je n'ai pas touché une clope !

A Coups De Clavier

J'aime

46 personnes aiment A Coups De Clavier.



Module social Facebook

Tweets

Suivre

LiACoupsDeClavier @Lil_Adashi 8h
Vous en êtes où de vos bonnes résolutions 2015 ?
acoupsdeclavier.fr/tenir-ses-bonn...

LiACoupsDeClavier @Lil_Adashi 18 Avr
[@bouyguestelecom](http://bouyguestelecom) non toujours impossible d'avoir la version premium :

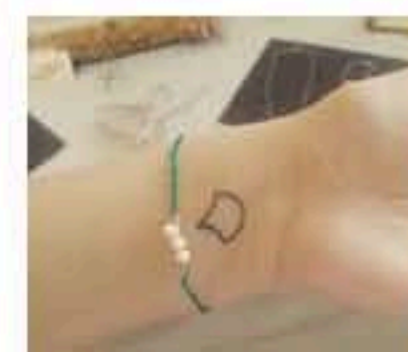
Tweeter à @Lil_Adashi



JUS DE LÉGUMES NO STRESS
YUMI
COFFRET 7 BOISSONS 39€

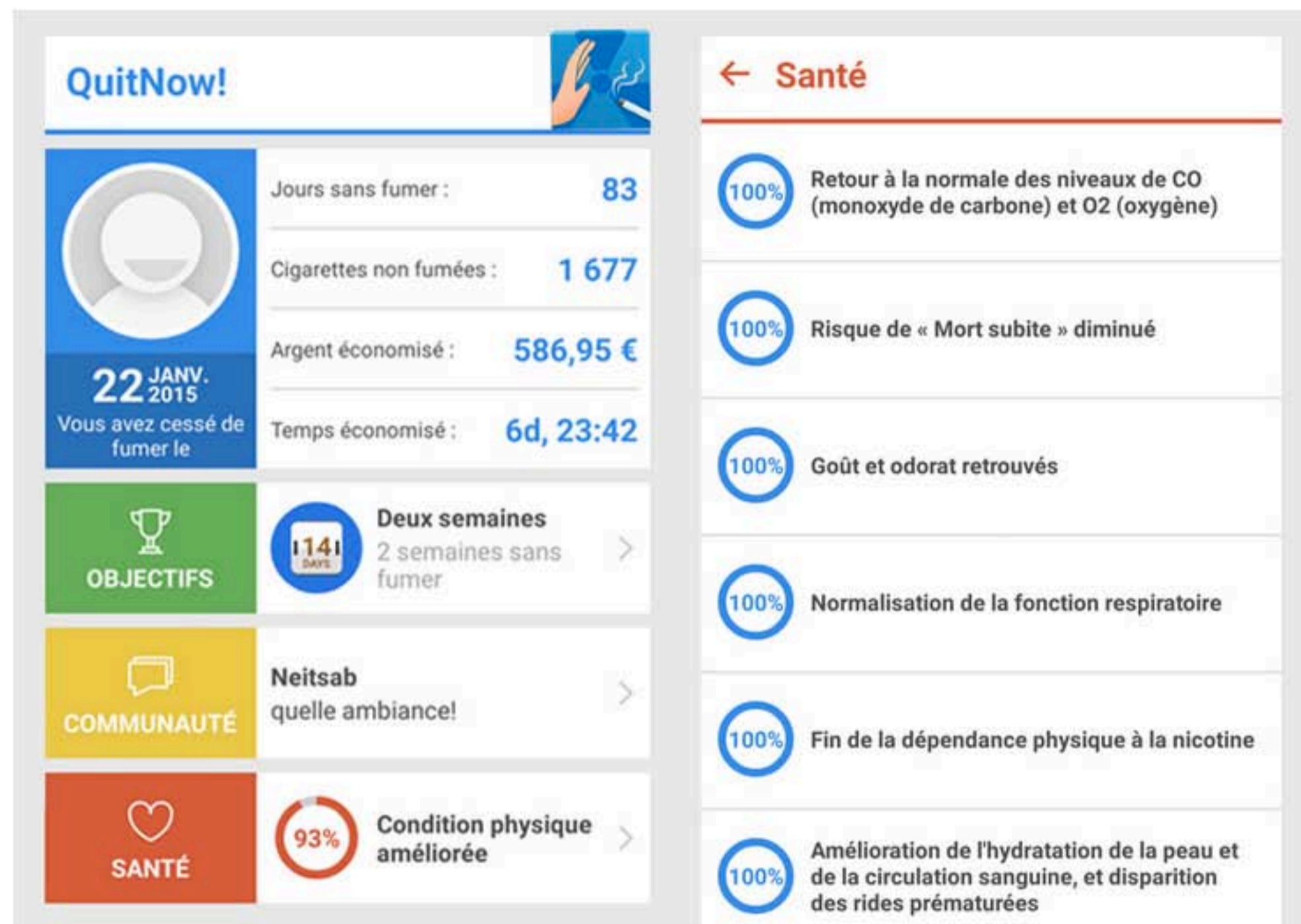
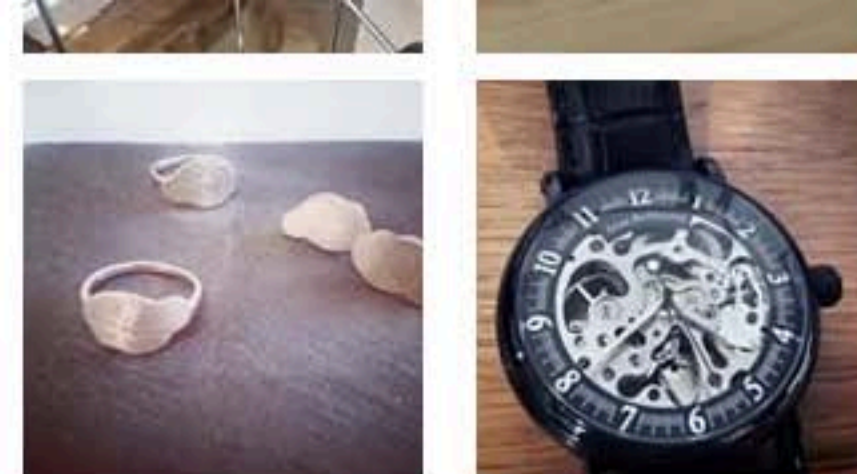


CRANBERRIES AU CHOCOLAT
ETHNOSCIENCE
SACHET 200G 6,30€



ET LE MATIN, DES BISCUITS AUX CÉRÉALES FAIS MAISON...
JE VOUS DONNERAI BIENTÔT LES RECETTES !

Grignoter sainement : ce n'est pas une légende, arrêter de fumer ça ouvre l'appétit. Mais pour éviter une grosse prise de poids, j'ai craqué pour des encas sains.



Suivez-moi sur
hellocoton

Retrouvez Liladashi sur Hellocoton

Rester motivée : c'est dur de tenir sa résolution, surtout quand il s'agit d'une addiction. **Quitnow!** est une application (gratuite) qui vous permet de voir combien de temps et d'argent vous avez économisé depuis votre arrêt, mais aussi vos améliorations physiques etc... Autant dire que je trouve mes résultats affolants et que les jours où j'ai envie de craquer, un seul coup d'œil sur mon téléphone me rappelle à l'ordre !

Prendre soin de mon corps

Je suis une véritable flemmarde, autant être directe, le sport et moi... ça fait au moins 26 ! Mais à l'approche de la trentaine je vois bien que mon corps n'est plus le même qu'à mes 20 ans. Qu'est ce que j'ai l'impression d'être vieille en écrivant ça ! Donc, ben oui maintenant je prends du poids et le petit bidon s'est imposé et cette #)!#£M% de culotte de cheval commence à se dire qu'elle pourrait en faire de même ! Alors attention, je ne me suis pas inscrite dans un club de sport hein, mais juste pris quelques résolutions pour prendre soin de moi.



PULPE D'ALOE STABILISÉE
FOREVER LIVING PRODUCTS
BOUTEILLE 1L 28,73€



ENERGIE PERLE & GUARANA
BIMONT
POT DE 90 GÉLULES 49€



BION 3 ADULTES
MERCK
POT DE 30 GÉLULES 15,30€

Booster à l'intérieur : Les compléments alimentaires, pris intelligemment, ça peut vraiment aider ! En tous cas, de mon côté ça a bien marché. N'oubliez pas de ne jamais dépasser 3 c.a différents en même temps si vous voulez profiter pleinement de leurs vertus.



CRÈME CONTOUR DU CORPS
HERBALIFE
TUBE 200ML 37,50€



GELÉE RAFFERMISSANTE À LA PAPAYE
LOVEA
POT 200ML 8,63€

COURS «GYM DIRECT» SUR YOUTUBE
(IL EN EXISTE PLEINS D'AUTRES)



Tonifier à l'extérieur : Comme je le disais, avec le sport j'ai beaucoup de mal mais j'ai du m'y résoudre. Pour ça je suis allée vers la simplicité : les cours gratuits sur Youtube ! Accompagné par 2 supers produits, ça fait son petit effet !