

# 4 jours pour dégonfler : Le protocole Natman simplifié

---

## Les 5 règles d'or pour réussir

- Consommez uniquement des protéines maigres, des légumes verts et des fruits autorisés.
- Suppression totale des matières grasses (beurre, huile, crème) lors de la cuisson.
- Interdiction formelle de consommer du sucre, de l'alcool et des sodas.
- Hydratation minimale de 1,5 litre d'eau par jour pour favoriser l'élimination.
- Assaisonnement limité au sel, poivre, citron, herbes aromatiques et épices.

## Planning nutritionnel : Jour 1

- Petit-déjeuner : Café ou thé sans sucre.
- Déjeuner : Steak grillé, tomates à volonté.
- Dîner : Steak grillé, salade verte, une pomme.

## Planning nutritionnel : Jour 2

- Petit-déjeuner : Café ou thé sans sucre.
- Déjeuner : Steak grillé, salade verte.
- Dîner : Steak grillé, haricots verts, une pomme.

## Planning nutritionnel : Jour 3

- Petit-déjeuner : Café ou thé sans sucre.
- Déjeuner : Steak grillé, salade verte.
- Dîner : Steak grillé, haricots verts, une pomme.

## Planning nutritionnel : Jour 4

- Petit-déjeuner : Café ou thé sans sucre.
- Déjeuner : Steak grillé, haricots verts.
- Dîner : Steak grillé, salade verte, une pomme.

## Conseils pour maintenir vos résultats

- Ne prolongez pas ce régime au-delà de 4 jours sans avis médical.

- Réintroduisez les féculents et les graisses progressivement après la fin du programme.
- Pratiquez une activité physique légère pour accompagner la perte de poids.
- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les tentations de dernière minute.