

FR	
Quel type de jeûne intermittent correspond à ce programme de repas ?	<p>Bonjour,</p> <p>Notre programme de repas se concentre sur une fenêtre de repas de 8 heures avec des intervalles de jeûne de 16 heures tous les deux jours. Cela a pour but de rendre le programme de repas plus accessible pour les nouveaux arrivants et les personnes expérimentées. Si vous le souhaitez, vous pouvez jeûner consécutivement, ce qui rendra le programme plus facile à suivre, mais doublera les intervalles de jeûne.</p> <p>Répondez simplement au questionnaire avec vos propres choix :</p>
Livrez-vous les repas ? / Préparez-vous les repas ?	<p>Bonjour,</p> <p>Notre service est un programme de repas 100 % personnalisé. Malheureusement, nous ne proposons pas de livraison de nourriture mais nous pouvons vous assurer que toutes nos recettes sont faciles à cuisiner en moins de 15 minutes. La plupart d'entre elles sont également faciles à trouver dans de nombreux restaurants.</p> <p>Répondez simplement au questionnaire et voyez vos propres choix combinés au programme de repas My Fasting :</p>
Trop de nourriture	<p>Bonjour,</p> <p>La quantité d'aliments de votre programme de repas sera personnalisée en fonction des besoins de votre corps et de vos objectifs. Tout dépend de vos mensurations, de votre mode de vie et de votre activité physique.</p> <p>Répondez au petit questionnaire et dressez la liste de vos préférences personnalisées et de vos objectifs de poids :</p> <p>Bonne chance !</p>

<p>Qu'est-ce qui est autorisé pendant le jeûne ?</p>	<p>Bonjour,</p> <p>À part l'eau, vous pouvez boire du café noir à condition qu'il soit sans édulcorant. Actuellement, les tisanes et les thés aux fruits font l'objet d'un débat quant à savoir s'ils rompent ou non un régime avec jeûne. Jusqu'à ce qu'une recherche plus large soit effectuée et publiée, nous vous conseillons d'éviter les thés, juste pour être sûr. En règle générale, nous conseillons d'éviter les boissons qui contiennent des sucres et/ou qui sont supérieures à 50 calories. Pendant que vous n'êtes pas à jeun, le régime n'impose toutefois aucune restriction particulière, à l'exception des boissons alcoolisées.</p>
<p>Puis-je faire de l'exercice pendant mon jeûne ?</p>	<p>Bonjour,</p> <p>Une séance d'entraînement est un excellent complément à votre programme de repas ! Nous vous recommandons de faire de l'exercice avant ou pendant la période de jeûne. Votre séance d'entraînement devra avoir lieu dans les 45 minutes suivant un repas. Au début, votre énergie peut être plus faible, mais avec le temps vous vous adapterez. Si possible, nous vous suggérons de jeûner pendant la nuit, de prendre un café le matin, de faire votre entraînement préféré au réveil et de prendre ensuite votre premier repas.</p>
<p>Comment faire si je suis allergique à la plupart des aliments qu'ils vous proposent ?</p>	<p>Bonjour,</p> <p>My Fasting est un programme de repas entièrement personnalisé dans lequel vous choisissez uniquement les produits que vous aimez manger et excluez ceux que vous n'aimez pas ou auxquels vous êtes allergique.</p> <p>Tout ce que vous avez à faire, c'est de répondre à un court questionnaire et d'énumérer vos préférences personnelles et vos objectifs de poids :</p>

<p>QUAND DOIS-JE COMMENCER MON JEÛNE ? QUEL REPAS SAUTER ?</p>	<p>Bonjour</p> <p>C'est assez simple. Il suffit de prendre votre dernier repas, c'est-à-dire à 21 heures, et d'arrêter de manger jusqu'à 13 heures le lendemain. Si vous voulez manger plus tôt, il suffit de prendre votre dernier repas plus tôt dans la journée. Cependant, nous vous recommandons de sauter le petit-déjeuner et de prendre votre premier repas plus tard dans la journée.</p> <p>Tout ce que vous avez à faire est de remplir notre court questionnaire et de nous dire quels produits vous voulez manger pendant le jeûne :</p>
<p>5 REPAS C'EST BEAUCOUP TROP POUR MA FENÊTRE DE JEÛNE. QUE DOIS-JE FAIRE ?</p>	<p>Bonjour,</p> <p>Vous pouvez par exemple combiner le repas 1 avec le repas 3, ou le repas 3 avec le repas 5 et les manger en même temps.</p> <p>Si vous vous entraînez, mangez les plus gros repas après votre séance d'entraînement.</p>