

Je mincis et je me sens bien

J'aime avoir une alimentation variée

Je suis déterminé à mincir

Je fais de l'exercice

J'atteins facilement mon poids idéal

J'aime mon corps

J'aime mincir

J'affine facilement ma silhouette

Je prends soin de moi

Chaque jour je me rapproche de mon poids idéal

Mon corps est mon allié

Tout ce que je mange m'apporte plus de santé et de vitalité

Je contrôle facilement mon appétit

Je mange trois fois par jour selon mes besoins

Je mincis de jour en jour

Je me sens de mieux en mieux

Je remodèle mon corps

Je conserve facilement mon poids de forme

J'atteins facilement mes objectifs

Je prends soin de moi

J'aime avoir une alimentation saine