Mini MAG
BODYSANO
novembre 2026

Les meilleures pertes de poids



Claire Marie, - 2,6 kilos en 1 semaine.
Caroline, - 3,15 kilos en 1 semaine et 4 jours.
Morgan, - 4,7 kilos en 2 semaines et 5 jours.
Clarisse, - 6,1 kilos en 3 semaines et 1 jour.
Richard, - 13,3 kilos en 8 semaines et 4 jours.

Novembre : le mois qui fait la différence avant les fêtes de fin d'année !

Ce mois-ci, on vous explique comment votre coach peut vous aider, dès maintenant, à aborder les fêtes avec les bons repères, sereinement et sans frustration.

Envie d'oublier les petites phrases comme : « j'ai tout gâché » ou « j'attends janvier » ? C'est par ici !



L'équilibre sur la durée :

Pas besoin d'être parfait tous les jours pour avancer dans la bonne direction. L'important n'est pas un repas, une journée ou même un week-end, mais vos habitudes au fil des semaines.

Et lorsque le quotidien ou les fêtes viennent bousculer la routine, un accompagnement peut vous aider à garder le cap !



Le droit au plaisir :

Foie gras, chocolat, bûche... Bonne nouvelle : aucun aliment n'est interdit ! Le secret est d'apprendre à profiter sans culpabiliser. Être accompagné, c'est apprendre à faire cohabiter plaisir et équilibre sans tomber dans la restriction !



La gestion des écarts :

Un repas plus copieux que prévu ? Pas de panique ! Pas besoin de jeûner le lendemain ni de faire trois heures de sport ! L'astuce la plus efficace ? Reprendre simplement ses habitudes au repas suivant. Votre coach peut vous aider à dédramatiser ces situations et à éviter le piège du "tout ou rien".



L'écoute de la satiété :

Pendant les repas festifs, prendre le temps de savourer et de reconnaitre quand on est rassasié est souvent difficile...

L'accompagnement peut vous aider à mieux décrypter ces sensations souvent oubliées.

Vous l'aurez compris, tout ne se résume pas à ce qu'il y a **dans l'assiette !** Grâce à un accompagnement personnalisé, votre coach peut vous aider à gérer le quotidien, les écarts, les repas festifs, les moments de doute, tout en conservant le plaisir de manger !

Produit du mois

BODYSANO

Les gressins



Croquants, gourmands et pratiques à partager, les gressins à l'huile d'olive sont parfaits pour accompagner une pause ou un apéritif convivial.

Riches en protéines, ils contribuent à la satiété et peuvent même remplacer le pain à table.

Demandez conseil à votre coach.

En cuisine



Réservez votre **bilan diététique** sur bodysano.com