

Les meilleures pertes de poids

Corinne, Pontarlier, - **1,7 kilos** en 1 semaine.

Marie Noelle, Lisieux, - **6,7 kilos** en 6 semaines.

Nicolas, Clermont-Ferrand, - **8,5 kilos** en 7 semaines.

Hervé, Lons-le-Saunier, - **10 kilos** en 8 semaines.

Karine, Alès, - **20,6 kilos** en 4 mois et 1 semaine

Comment préparer son corps et son assiette pour les fêtes ?



Les fêtes approchent et avec elles, les repas riches et gourmands qui n'en finissent plus... Pas question de se priver, mais avec un peu de préparation vous pourrez aborder cette période en pleine forme, sans stress ni excès.

1. On reprend la base 🙄

Les semaines précédant les fêtes, on reprend les bonnes habitudes pour arriver aux réveillons sans se sentir "lourd" ni fatigué :

On mange équilibré : des légumes à chaque repas, des protéines maigres (poisson, volaille, œufs) et des féculents complets pour garder la forme.

On limite les produits ultra-transformés.

On s'hydrate bien : on ne le dira jamais assez, boire régulièrement aide à drainer, à mieux digérer et à limiter les petits grignotages dus à la soif confondue avec la faim.

On bouge un peu chaque jour : une petite marche, quelques exercices à la maison... : pas besoin de performance, juste de la régularité pour activer le métabolisme et équilibrer les écarts à venir.

Votre coach BodySano peut vous accompagner avec un plan alimentaire sain, varié et personnalisé !

2. On cultive le plaisir sans excès !

Les fêtes, c'est avant tout un moment de partage ! Alors, on profite de bons plats, on savoure chaque bouchée, on écoute ses sensations de faim et de satiété... et on oublie la culpabilité.

Rassurez-vous ! 1 repas riche ne ruine pas des semaines d'équilibre !

Quelques astuces pratiques :

On allège les repas les jours "sans occasion" mais on ne saute surtout pas de repas : arriver affamé à table, c'est le meilleur moyen de se jeter sur les petits fours...

On privilégie des recettes gourmandes mais équilibrées.

On profite du mois de novembre pour tester des alternatives à proposer pendant les fêtes : desserts moins sucrés, apéros plus sains...

Votre coach BodySano est là pour vous aider à travailler votre rapport à l'alimentation festive et pourra vous proposer plusieurs recettes sympas !

3. On prépare son organisme et on se détend...

On évite les carences (zinc, fer, magnésium, vitamine D).

On soigne son sommeil : un corps reposé gère mieux les écarts alimentaires et les envies de sucre.

On anticipe le fameux stress de décembre : le stress perturbe la digestion et favorise les envies de grignotage alors on anticipe un maximum de choses (cadeaux, menus...) et on prend du temps pour soi...

Votre coach BodySano peut vous aider à préparer votre organisme.

En résumé : on anticipe et on équilibre afin de pouvoir profiter sans culpabiliser ! Votre corps et votre moral vous diront merci !

Produit du mois

La pâte à tartiner chocolat-noisettes



Une solution-plaisir pour le petit déjeuner !

Hyperprotéinée et sans sucres ajoutés c'est l'alternative parfaite pour allier plaisir et bien être sans compromis sur le goût !

Demandez conseil à votre coach BodySano.

La recette

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ chou-fleur.
- 40 cl de lait de coco.
- 2 tranches de saumon fumé.
- 1 c. à soupe de coco râpée.

Verrines de crème de chou-fleur, coco et saumon

Préparation

1. Couper le chou-fleur en petits morceaux.
2. Le mettre dans une casserole avec le lait de coco et laisser cuire 35 minutes à feu doux.
3. Mixer le tout.
4. Dresser la crème de chou-fleur dans des verrines et ajouter le saumon fumé coupé en morceaux.
5. Saupoudrer de coco râpée et déguster.

