

Les meilleures pertes de poids

Sylvie, - 1,7 kilos en 1 semaine.
Aude, - 4,7 kilos en 3 semaines.
Alice - 7,7 kilos en 6 semaines et 1 jour.
Mickaëla, - 9,3 kilos en 9 semaines et 6 jours.
Séverine, - 17 kilos en 14 semaines et 5 jours.

Cap sur une rentrée équilibrée !

Parce que votre bien-être se construit aussi au travail voici quelques conseils pratiques et faciles à mettre en place pour faire rimer « reprise » avec équilibre, vitalité et bien être !

De petits gestes au quotidien, de grands effets !

Cap sur une rentrée équilibrée !

Vitalité Bien-être Au travail !

- 1 Le midi je me compose une lunch box qui fait le plein d'énergie !**

 - 50% de légumes
 - 25% de protéines
 - 25% d'un féculent complet

Bonus : c'est encore mieux si elle est faite maison !
- 2 Le matin et/ou l'après-midi je prévois des collations équilibrées !**
(fruit, oléagineux, yaourt nature, etc.)
 

Astuce : je pense aux snacks proposés par mon centre !
- 3 Je pratique les pauses actives !**
5 min de mouvement (étirements, squats, marche...) toutes les 2h de travail !
 

Bonus : je privilégie les escaliers à l'ascenseur !
- 4 Je prends une vraie pause repas sans écran !**


On se reconnecte à l'essentiel !

Astuce : je laisse mon téléphone dans mon sac ! Si c'est possible 😊

Équilibre aujourd'hui, plus d'énergie demain !

Envie d'améliorer votre équilibre alimentaire et de prendre soin de vous au travail comme à la maison ?
Faites appel à votre coach et construisez ensemble une rentrée en pleine forme !

Trouvez votre centre BodySano sur bodysano.com



Snack Diet Pro amandes, noix de coco et chocolat !



Pratique et nomade, c'est une alternative saine aux encas sucrés.

Avec son bon goût d'amandes, coco et chocolat, cette barre est idéale pour une collation au travail, après un entraînement...

Riche en protéines pour une satiété prolongée et une énergie durable, elle est également source de fibres ce qui aide à éviter les fringales entre les repas et facilite le transit intestinal. Demandez conseil à votre coach.

En cuisine

Ce mois-ci on vous donne quelques idées de lunch box équilibrées !

À réchauffer



Poulet, ratatouille et riz complet.



Pavé de poisson, haricots verts et pommes de terre vapeur.



Quiche aux légumes maison et crudités.

À déguster froide



Wrap au poulet, crudités et fromage frais.



Buddha bowl riz complet, saumon fumé ou cuit, avocat et concombre.



Buddha bowl quinoa, légumes rôtis et houmous.

