

Les meilleures pertes de poids



Stéphanie, - 1,4 kilos en 1 semaine.
 Sara, - 3,4 kilos en 2 semaines.
 Michel - 6,3 kilos en 5 semaines et 1 jour.
 Emmanuel, - 7,7 kilos en 6 semaines.
 Pascaline, - 11,9 kilos en 11 semaines et 1 jour.

Juillet-Août : Et si cet été devenait votre plus beau challenge ?



CHALLENGE ESTIVAL



Envie de profiter de chaque instant de vos vacances en famille ou entre amis tout en prenant soin de vous ?

⇒ Découvrez nos challenges « diet » ! ⇒

1 CHALLENGES « HÔTEL (AVEC BUFFETS) » 	2 CHALLENGES « CAMPING » 	3 CHALLENGES « À LA MAISON » 
 <p>Petit déjeuner équilibré : on compose une assiette avec un fruit, un produit céréalier et une source de protéine.</p>	 <p>Barbecue : on remplit son assiette d'autant de légumes que de viandes.</p>	 <p>Découverte : on teste un nouveau fruit ou légume chaque jour.</p>
 <p>Hydratation : on boit au moins un verre d'eau entre chaque autre type de boisson.</p>	 <p>Hydratation : on termine sa gourde avant le déjeuner.</p>	 <p>Hydratation : on réalise des eaux aromatisées maison.</p>
 <p>Activité : on participe à au moins 1 activité de l'hôtel par jour (aquagym, beach-volley...).</p>	 <p>Activité : on se déplace à pied ou à vélo dès que possible.</p>	 <p>Activité : on fait une marche digestive chaque soir.</p>
 <p>Buffet malin : on commence chaque repas par des crudités et une salade et on choisit LE dessert qui nous fait envie pas 4 pour goûter 😊</p>	 <p>Marché local : on choisit des produits frais à intégrer aux repas et une gourmandise à partager 😊</p>	 <p>Chef d'un jour : 1 jour, 1 chef, 1 repas sain et équilibré et 1 petit plaisir à partager 😊</p>

♥ Prenez soin de vous, écoutez vos envies et profitez de l'été ! 🌊

Pour faire le plein de bons moments et de bonnes habitudes demandez conseil à votre coach !

Trouvez votre centre BodySano sur bodysano.com



Le Control Gum



Découvrez le Control Gum, l'allié idéal pour lutter contre la faim et vous aider à maintenir un poids optimal !

En seulement 15 minutes de mastication, le Control Gum libérera tous ses composants actifs (griffonia : régulateur de satiété, opuntia : absorbeur de calories et rhodiola : coupe faim).

Les petits plus : un format compact, zéro sucre et pas besoin d'eau !

Le Control Gum est un complément alimentaire, demandez conseil à votre coach.

En cuisine

Voici 2 idées de recettes légères et gourmandes pour un apéritif réussi !

Les rouleaux de saumon minceur (pour 4 personnes) : 2 tranches de saumon fumé, 100 g de filet de saumon frais, 20 g d'œufs de saumon, quelques feuilles de salade, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche liquide (5% de mg), ciboulette, sel et poivre.

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile. Faites-y cuire le saumon assaisonné de sel et de poivre à feu vif 2 min de chaque côté. Laissez ensuite refroidir puis émiettez le. Mixez les miettes de saumon avec la crème liquide allégée et la moutarde. Ajoutez la ciboulette ciselée aux rillettes. Étalez les tranches de saumon fumé et tartinez-les de rillettes de saumon frais. Puis roulez les tranches de saumon sur elles-mêmes et découpez des tronçons de 3cm environ. Dressez chaque rouleau de saumon sur une feuille de salade, avec les œufs de saumon sur le dessus. Servez frais.



Bruschettas aux légumes grillés (pour 4 personnes) : ½ poivron vert, 2 tomates rondes, 80 g d'emmental allégé, 4 tranches de pain complet aux céréales, 1 gousse d'ail, basilic ciselé, sel et poivre.

Préchauffez votre four th.8 (240°). Lavez les légumes, épépinez le demi poivron et passez-le au four 10 min côté bombé vers le haut puis coupez le en lanières. Coupez les tomates en rondelles. Faites griller légèrement les 4 tranches de pain complet au four pendant 3 min. Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail. Disposez ensuite sur chacune d'elles 2 à 3 rondelles de tomates et quelques lanières de poivrons et recouvrez-les d'une couche fine d'emmental. Salez, poivrez et enfournez 1 min. A la sortie, parsemez de basilic ciselé.

