

Les meilleures pertes de poids



Fabrice, - 1,7 kilos en 1 semaine.
Séverine, - 5,1 kilos en 4 semaines.
Christelle, - 5,9 kilos en 5 semaines et 2 jours.
Stéphanie, - 9,4 kilos en 9 semaines.
Sophie, - 11,6 kilos en 11 semaines et 6 jours.

Retrouver son énergie en automne : les bons réflexes !

Coup de mou en automne ?

Coup de mou, envie de sucre, café à répétition... En automne, on cherche parfois le petit 'truc' qui va nous redonner de l'énergie. Mais entre vraies bonnes idées et idées reçues, faisons le point ! 

- 1. Le café efface-t-il la fatigue ?**
FAUX !


Il peut diminuer temporairement la sensation de fatigue, mais il ne fournit pas d'énergie à l'organisme et ne remplace ni un repas ni le repos.

 Mieux vaut miser sur des **repas réguliers et équilibrés** associant **glucides, fibres et protéines**.
- 2. Le sucre donne-t-il vraiment de l'énergie ?**
VRAI... MAIS !


Il apporte de l'énergie rapidement, mais pour tenir sur la durée, mieux vaut privilégier des collations complètes : fruit, yaourt, quelques oléagineux, tranche de pain complet...

 L'idée est de choisir **une collation simple et adaptée** à sa faim et à son rythme.
- 3. Fatigué, mieux vaut rester au repos ?**
FAUX !


Même lorsqu'on manque un peu d'énergie, une activité douce comme la marche peut aider à se dynamiser et à retrouver du tonus.
- 4. Les féculents, carburant de nos journées ?**
VRAI... MAIS !


Riches en glucides, ils fournissent à l'organisme l'énergie dont il a besoin au quotidien. Mais attention à toujours bien les associer à des légumes et une source de protéines dans des quantités adaptées à ses besoins !

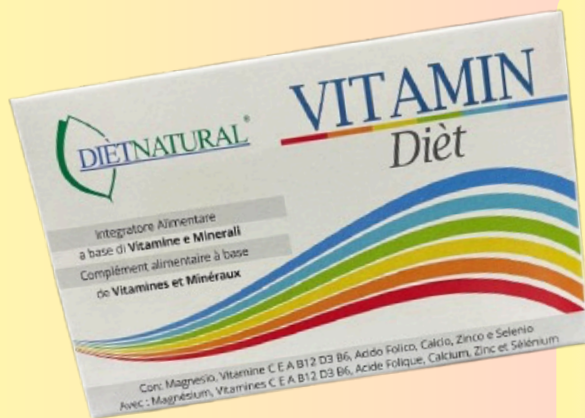
 **En manger plus ne signifie pas avoir plus d'énergie !**

Pour garder la forme cet automne, faites appel à votre coach. Il sera à l'écoute de vos besoins et vous aidera à garder votre énergie au quotidien !

Trouvez votre centre BodySano sur bodysano.com



Vitamin Diet



En complément d'une alimentation équilibrée et variée, minéraux et vitamines peuvent apporter un petit coup de pouce à l'organisme au quotidien !

Des vitamines A, B, C, D, E ; du fer ; du magnésium ; du zinc et du chrome pour booster votre système immunitaire, gagner en énergie et compenser certaines carences.

Vitamin Diet est un complément alimentaire, demandez conseil à votre coach.

En cuisine



Salade de potiron rôti, roquette & chèvre frais

Ingrédients



Potiron

Roquette

Noix grillées

Chèvre frais

Vinaigre balsamique

Miel

Huile d'olive

Préparation

1



Faites rôtir des morceaux de potiron avec un filet d'huile d'olive.

2



Disposez-les sur un lit de roquette avec des noix grillées.

3



Ajoutez quelques dés de chèvre frais.

4



Ajoutez une vinaigrette au miel et au balsamique pour un goût sucré-salé.

