



Editeur responsable: BodySano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg - Ne pas jeter sur la voie publique.

Mes bonnes résolutions

Nous avons tous et toutes expérimenté la déception d'avoir échoué dans la réalisation de nos bonnes résolutions de janvier.

Ce qui engendre auto-flagellation, autodénigrement, et crises de frénésie de sucre ou autres délices mais hautement caloriques.

La clé du succès ? Peu de bonnes résolutions !

Une liste immense est d'emblée décourageante et a peu de chances d'être respectée.

Voici quelques exemples de bonnes résolutions à tenir afin de vous aider à perdre du poids ou à vous stabiliser.

Cochez les 3 qui vous parlent le plus, respectez-les et tenez un cahier de suivi.

Ne cochez pas ce que vous pensez trop intenable pour le moment.

Une technique consiste à changer ses 3 choix tous les 15 jours.

- ☐ Je mange léger le soir
- ☐ Je bois 1 litre et demi d'eau par jour
- ☐ Je marche 3 x par semaine 30 minutes
- ☐ Je mange des fruits secs (une poignée) quand j'ai trop faim entre les repas
- ☐ Je mange plus tôt le soir
- ☐ Je médite 10 minutes avant de manger le repas principal
- ☐ Je mange plus de légumes
- ☐ Je mange plus de fruits
- ☐ Je limite le sucre
- ☐ Je bois des tisanes ou du thé vert
- ☐ Je prends des petites collations légères
- ☐ Je ne mange plus sucré le matin
- ☐ Je ne bois plus d'alcool en semaine et 1 verre par soir le week-end



Meilleures pertes du mois de décembre

(même à distance !)

DIJON :

Estelle > -7,1kg en 3 sem.
Marine > -7,2kg en 7 sem.
Edith > -22,7kg en 9 mois
Valérie > 10,4kg en 12 sem.

VICHY :

Isabelle > -2,1kg en 2 sem.
Séverine > -4,1kg en 4 sem.
Dhatia > -1,4kg en 1 sem.
Bahati > -1,4kg en 1 sem.

BOURGES :

Franck > -2,9kg en 1 sem.
Coralie > -5kg en 1 mois
Amélie > -17,1kg en 3 mois

SALON :

Magdalena > -3,4 kg en 3 sem.
Nathalie > -4kg en 5 sem.
Houria > -7,1kg en 9 sem.
Mylène > -10kg en 11 sem.

LIBOURNE :

Corinne > 2,7kg en 3 sem.
Christine > 2,4kg en 3 sem.
Dominique > 2,1kg en 3 sem.

Bruxelles :

Maria > -5,2kg en 3 sem.
Fabio > -4,3kg en 3 sem.
Murielle > -3,7kg en 3 sem.
Alastair > -3,2kg en 3 sem.

VANNES :

Nicole > 1,8 kg en 1 sem.
Muriel > 1,2 kg en 1 sem.
Julien > 23,1 kg en 8 mois



Le constat

Les fêtes sont une occasion essentielle de se retrouver autour d'un bon repas. Mais c'est aussi une vraie révolution pour notre organisme : on mange davantage, des plats beaucoup plus riches, avec souvent plus de féculents et moins de légumes et de fibres.

Les rythmes sont complètement décalés : on passe plus de temps à table, on se couche tard... De plus, on met un peu de côté l'activité physique.

Résultat : notre corps est bouleversé, et cela se ressent en premier au travers de nos intestins. Le transit est ralenti, on se sent lourd et épuisé.



Les grands principes de base pour commencer une nouvelle année en forme

Notre intestin possède une véritable horloge interne. Pour la «resynchroniser», il faut commencer par manger à heures fixes. Evitez de grignoter n'importe quand ou de sauter un repas de temps en temps.

La routine est une forme de stabilité indispensable pour votre équilibre personnel et pour votre santé.

De même lorsque l'on mange, il est essentiel de ne pas se presser. Ainsi, il faut prendre le temps de manger doucement et de mastiquer. Car le fait d'avaler trop rapidement, entraîne notamment des problèmes d'aérophagie et de ballonnements : on avale de l'air...

On ne le dit jamais assez : le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Mais pour qu'il apporte toute l'énergie nécessaire à l'organisme, il faut qu'il soit complet et équilibré. Il est important de commencer par hydrater son organisme après le jeûne de la nuit. L'idéal est de boire un grand verre d'eau au lever.

Le contenu de l'assiette le reste de la journée est également important. Adoptez une alimentation riche en fibres. Il faut consommer environ 30 g de fibres par jour, or nous en mangeons à peine 15 à 20 g en moyenne. Il faut notamment privilégier les fruits et légumes (les fameux 5 par jour). Mais vous pouvez aussi opter pour des légumes secs en complément (lentilles, haricots blancs...). Les fruits secs et les noix ou les amandes sont aussi utiles (une petite poignée au goûter par exemple). N'oubliez pas les céréales complètes, notamment le pain complet !

Boire de l'eau permet de désintoxiquer l'organisme. Il est recommandé d'en consommer 1,5 à 2 L par jour sous toutes ses formes : eau, thé ou tisane. Le thé vert a des propriétés anti oxydantes. Il favorise l'élimination des toxines et la circulation sanguine. Le citron, pressé dans de l'eau tiède, contribue au renforcement du système immunitaire. Les tisanes à base de gingembre aideront, elles, à réguler le transit intestinal.

Une alimentation trop riche en gras, sucres et calories dérègle le système digestif, notamment le foie. Nausées et manque d'appétit sont par exemple des signaux qui doivent alerter.

Le foie aide à l'élimination des toxines grâce aux enzymes contenues dans les cellules hépatocytaires qui le composent. Pour stimuler l'effet de ces enzymes, misez ainsi sur le chou, le brocoli, le radis noir, le navet, le cresson, l'artichaut, le pissenlit, l'endive, le citron ou encore le concombre. Attention : les personnes qui ont les intestins sensibles doivent consommer ces aliments avec modération pour éviter de réveiller les douleurs.

Votre sommeil doit être régulé : il est important de se mettre au lit plus tôt afin de pouvoir bénéficier d'un sommeil réparateur essentiel pour stimuler le système immunitaire.

Enfin, pensez à effectuer une activité physique régulière : il est recommandé d'effectuer au moins 30 minutes de marche rapide par jour pour se maintenir en bonne santé. Attention toutefois à stopper toute activité physique au moins 1h avant le coucher pour éviter les problèmes d'endormissement et d'insomnie.

Voici LA JOURNÉE DÉTOX idéale après les fêtes

Au réveil : prendre un verre d'eau tiède avec un citron pressé

Au petit déjeuner : réaliser un smoothie detox avec des fruits de saison : pomme, poire, clémentine, kiwi ou citron.

Dans la matinée : prendre une infusion digestive

Au déjeuner : manger un repas équilibré et léger alliant des aliments sains tels que des pâtes complètes, des légumes cuits à la vapeur et du poisson blanc ou du poulet.

Au dîner : manger une bonne soupe ou un potage de légumes.

2022
ensemble
vivons une
belle année

Dijon
Toulon
Versailles
Antibes
Vannes
Cubagne
Marseille
Wambrechies
Bordeaux-Talence
Salon de Provence
Strasbourg-Bischheim
Venelles-Aix en Provence
Lagny-sur-Marne
Clermont-Ferrand
Bruxelles-Bascule
Saint-Brieuc
Nice-Etoile
Libourne
Bourges
Nantes
Corbas
Nevers
Vichy