METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE!

Beaucoup d'entre nous voient l'automne comme un mauvais moment à passer.

Baisse de la luminosité, baisse des températures, énergie et moral en berne.

Or, l'automne est synonyme de couleurs chaudes et chatoyantes, de moments cocooning sous un plaid et de promenades vivifiantes en forêt.

Mettez de la couleur dans votre alimentation! Un repas haut en couleurs satisfait d'abord nos yeux avant nos papilles. Il est prouvé que manger avec plaisir (des yeux notamment) optimise l'assimilation de tous les nutriments.





(même à distance!)

BOURGES

Amélie > -3,8kg en 2 sem. Brigitte > -3,5kg en 3 sem. Solène > -22,4kg en 8 mois

LAGNY SUR MARNE

Bouchra > -2,1kg en 1 sem. Sandrine > -3,5kg en 2 sem. Alison > -3,6kg en 3 sem. Cecilia > -5,2kg en 3 sem. Justine > -2,8kg en 3 sem.

MARSEILLE

Jessica > **-19,1kg** en 18 sem. Assia > **-4,8kg** en 4 sem. Agnès > **-1,8kg** en 1 sem.

CORBAS

Souad > -3,1kg en 1 sem. Cyrine > -2,1kg en 1 sem.





TÉMOIGNAGE Valérie, cliente du Centre Bodysano Lagny Sur Marne



Mon expérience avec Bodysano a commencé courant février.

J'avais accumulé de nombreux kilos superflus durant ces 35 dernières années (Grossesses, stress, oubli de soi...). Mais là, après le confinement, j'approchais les 96 kilos. Il fallait agir. Après 8 mois de suivi, j'ai perdu presque 14 kilos. Cela peut ne pas paraitre rapide, mais on m'avait dit que ce serait impossible! Plus de thyroïde, ménopausée, ayant déjà suivi différents régimes, on ne m'avait laissé aucun espoir.

Alors pour moi, ces 14 kilos, c'est une grande victoire et comme toute victoire, c'est avant tout un travail d'équipe. En effet, la route est longue, j'ai encore autant de kilos à perdre et il y a des hauts et des bas. Mais ma coach, Ouria, est toujours à mes côtés. Grâce aux rendez-vous réguliers, son écoute, ses ajustements au plus près de mes problématiques, je ne perds jamais confiance et je suis tout à fait déterminée pour le chemin qu'il me reste à parcourir!





Petit tour d'horizon...

Le rouge : le lycopène (famille des caroténoïdes) est un excellent anti-oxydant protecteur de nos cellules et organes, en particulier le cœur, luttant efficacement contre les radicaux libres.

Le vert : la chlorophylle oxygène nos cellules sanguines et stimule la production des globules rouges. Elle favorise la digestion et régule le transit. La couleur verte, notamment dans les légumes à feuilles, indique la présence de fer et d'acide folique (vitamine B9).

Le jaune-orange: le bêta-carotène (famille des caroténoïdes) est un pigment qui donne bonne mine, freine le vieillissement et le dessèchement de la peau en la protégeant des rayons UV du soleil. Il est le précurseur de la vitamine A bonne pour nos yeux. La vitamine C qui est un très bon

anti-oxydant stimule également notre immunité. Alliée de la vitamine E, elle aide au processus de détoxification, elle est indispensable à la synthèse du cortisol permettant notre adaptation au stress et préserve notre peau du vieillissement.

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE!

Le blanc: la quercétine (famille des flavonoïdes) est un anti-inflammatoire et un anti-oxydant. Elle booste l'organisme et serait efficace contre les allergies et l'asthme. L'alliciline est un antibiotique, antifongique et antiviral naturel, retrouvé surtout dans l'ail. Elle possèderait une action contre les cellules cancéreuses.

Le violet-Bleu: les anthocyanines (famille des flavonoïdes) supers anti-oxydants protègent notre organisme du vieillissement. Ils préservent les vaisseaux et favorise l'élasticité de la peau.

Mais attention, la chute des feuilles ne doit pas rimer avec prise de poids! Nous avons l'habitude de relâcher nos efforts à la fin de l'été (le supplice du maillot de bain terminé) et ce n'est que du découragement qui nous attend au printemps.

En conclusion, on peut manger en couleurs sans prendre un gramme.

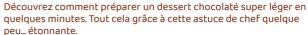
Nos coachs BODYSANO sont là pour vous soutenir et vous accompagner.





LES RECETTES BODYSANO





Le gâteau au chocolat est LE dessert à préparer quand on a envie de se faire plaisir sans y passer trop de temps. Mais qu'est-ce que c'est calorique! Pour vous faire plaisir en toute légèreté, Cyril Lignac qui n'est d'habitude pas avare en beurre dans ses recettes, a la bonne astuce. Le chef préféré des Français la partage avec vous pour révolutionner vos pauses qourmandes. À vos tabliers!

L'astuce pour un gâteau au chocolat léger.

Faites-vous plaisir sans modération grâce à cette astuce ingénieuse de Cyril Lignac pour alléger vos gâteaux. « On peut manger léger et se régaler », rappelle-t-il. Alors pour manger un bon gâteau au chocolat sans culpabiliser, il faut ajouter... des légumes!

Pour alléger sa pâte, Cyril Lignac a choisi d'intégrer du potimarron à sa préparation. Cette plante voisine du potiron est intéressante dans cette recette parce qu'elle est pleine de fibres et elle va apporter une texture particulière. Et pour toujours plus de légèreté, cette recette est sans beurre, sans sucre et sans farine (donc sans gluten). Idéal pour les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances diverses ou de problèmes de diabète ou d'obésité.

On se lance?



- 400 q de potimarron
- · 4 œufs
- · 40 q de miel
- · 20 q de cacao
- · 30 q de maïzena
- •150 g de chocolat fondu



PRÉPARATION

- 1 Épluchez votre potimarron.
- 2| Faites cuire le potimarron au four à 180°C pendant 1 heure. Laissez refroidir un peu.
- **3**| Récupérez la chair et écrasez-la grossièrement avec une fourchette.
- 4| Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le miel, le cacao et ajoutez la moitié de la chair de potimarron. Mélangez bien.
- **5**| Ajoutez la maïzena.
- 6| Ajoutez le chocolat fondu, puis le reste de la chair de potimarron. Mélangez bien la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 7 Montez les blancs en neige, puis ajoutez-les à la pâte. Vous obtenez un biscuit hyper léger à base de chocolat.
- **8**| Enfournez-le 30 minutes à 180°C. Vous obtenez un dessert hyper moelleux et fondant à l'intérieur.