



**SPÉCIAL
RENTÉE**

Septembre rime avec rentrée, reprise du travail, l'été indien, les apéros qui continuent et la prise de poids qui joue les prolongations.

On aimerait bien perdre **5 kilos**, ceux pris lors des innombrables BBQ de l'été.

Mais comment faire ?

Est-ce possible rapidement ?

Peut-on les perdre avec plaisir et sans trop s'en rendre compte ?



**Meilleures
pertes
du mois
d'août**

(même à distance !)

VANNES

Ludovic > **-5,3kg** en 3 sem.

Jean François > **-3,1kg** en 2 sem.

Rabia > **-1,8kg** en 2 sem.

CLERMONT FERRAND

Yannick > **-3kg** en 2 sem.

Juclem > **-2,2kg** en 1 sem.

Valérie > **-1,9kg** en 1 sem.

VICHY

Guillaume > **-8kg** en 1 mois

Nathalie > **-3kg** en 1 mois

Perrine > **-2kg** en 1 sem.

Frederique > **-2,7kg** en 1 sem.

DIJON

Mathilde > **-8,2kg** en 2 mois

Emilie L > **-7,2kg** en 2 mois

Charles > **-5,2kg** en 1 mois

Patrick > **-4,3kg** en 1 mois

Geneviève > **-8,7kg** en 2 mois



TÉMOIGNAGE Sabine, cliente du Centre Bodysano Vannes



Après être tombée par hasard sur une publication BODYSANO, je décide de faire un bilan santé gratuit. Et 5 mois après je passe en STABILISATION... chouette. Je vous explique mon parcours dans ces quelques lignes.

Après 2 grossesses, des problèmes de santé liés à une hyperthyroïdie, je décide de me reprendre en main dans le cadre d'un changement de vie.

Un premier contact très agréable avec Elvira au centre de Vannes-Plescop, ma problématique ... j'ai 10 kg d'eau à évacuer.

Et c'est parti, je me lance dans l'aventure BodySano, les compléments sont tout à fait adaptés à mon traitement pour la thyroïde. Une première semaine sans féculents, assez restreinte mais qui se fait sans problème.

Et tout s'enchaîne très vite, avec des RDV très attendus chaque semaine, tant pour la balance, que pour avoir mon nouveau programme hebdo. Les compléments changent progressivement et sont agréables.

Et comme cela fonctionnait bien, pourquoi ne pas aller plus loin et se lancer dans le programme LIPOCAVITATION, au bout de 10 séances tout à fait indolores et plutôt relaxantes, le mètre ruban m'annonce -11 cm de tour de ventre !

Bref une super expérience pour ma part, j'ai réussi à perdre 13kg en 5 mois, en respectant à la lettre le plan chaque semaine, mais il m'est arrivé et plus d'une fois le week-end de faire pas mal d'écarts et cela ne m'a pas empêché de perdre pour autant. Il faut savoir profiter, comme on dit nous n'avons qu'une vie mais savoir également vite se REMOBILISER pour atteindre son objectif.

Je conseille à tout le monde de prendre contact avec un Coach BodySano, ils sont de très bons conseils et très agréables.



Voici les conseils de votre coach BodySano pour perdre
3 à 5 kg rapidement mais sainement.

1. Ne visez pas -5kg en 5 jours, mais plutôt -5kg en 4 à 6 semaines, soit 0,6kg à 1kg par semaine pour une perte saine et durable. Le temps de prendre de bonnes habitudes alimentaires qui vous permettront de pérenniser votre forme.
2. Afin d'éviter les grignotages dans la matinée et d'avoir un bon effet satiétant, tout en limitant l'apport calorique, nous vous recommandons de manger des protéines au petit déjeuner (jambon, œuf, yaourt nature, un morceau de fromage).
3. Evitez les grignotages « sauvages » dans la matinée. Prévoyez une petite collation saine (fruit, yaourt) vers 10h-11h et limitez-vous à cela.
4. De temps en temps dans la semaine, faites un diner sans sucres : pas de féculents, pas de fruits, pas de légumineuses... Vous pouvez également faire une journée complète sans sucres pour rattraper un excès de la veille.
5. Faites au moins 5 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner et rajoutez une collation le matin si vous vous levez tôt ou le soir si vous dînez tôt.
6. Pratiquez une activité physique 3 à 5 fois par semaine. Vous pouvez faire des séances de gainage (abdos et cuisses / fessiers) à la maison, qui permettent de sculpter le corps. De bonnes promenades à un rythme un peu soutenu feront aussi l'affaire.
7. Ne vous pesez pas, mais mesurez vous ! Prenez un mètre de couturière et observez les centimètres s'envoler. C'est beaucoup moins frustrant et surtout plus parlant. Mesurez votre tour de taille, votre tour de cuisse et votre tour de hanches chaque semaine à l'aide d'un mètre de couturière.
8. Favorisez les pâtes complètes et les légumes secs au déjeuner ainsi que des protéines maigres telles que le poulet ou la dinde. Mettez tout sur les fruits et les légumes qui seront vos alliés dans ce changement d'habitudes.
9. Il est important de vous faire plaisir de temps en temps. Le week-end accordez vous un « cheat meal » c'est à dire un repas plaisir.
10. Aidez-vous de certaines plantes comme des tisanes à base de vigne rouge ou de passiflore. Rapprochez vous de votre coach BodySano pour avoir plus d'informations à ce sujet.
11. Assurez vous de dormir assez ! Notre organisme a besoin d'une bonne horloge interne pour mieux fonctionner et éliminer les graisses plus facilement.
12. Mangez du « fait maison ». Rien de mieux que de cuisiner soi même afin de rester maître de son assiette et de ses calories.
13. Buvez beaucoup d'eau. Cela permet au corps d'éliminer les impuretés, les excès et favorise le ventre plat.
14. Pour finir, il est important de prendre soin de son système digestif, consommez donc des aliments riches en fibres et en probiotiques, ce qui facilitera votre perte de poids.

**Rapprochez vous
de votre coach BodySano
pour un programme personnalisé.**



LES RECETTES BODYSAÑO

Menu express spécial rentrée



ENTRÉE SALADE FRAÎCHE

PRÉPARATION

- 1| Lavez les feuilles de menthe et coupez les en morceaux.
- 2| Lavez puis coupez les tomates et le concombre
- 3| Coupez la feta en petit dès
- 4| Mélangez le tout dans un saladier, salez, poivrez et versez un peu d'huile d'olive dessus



2 personnes



5' de préparation



/

INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 paquet de feta
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive



PLAT VEAU, PATES COMPLÈTES, POÊLÉE D'ÉPINARDS

PRÉPARATION

- 1| Mettez l'eau à bouillir, pendant ce temps coupez les escalopes en petits morceaux, lavez les épinards et émincez les champignons. Mettez les pâtes à cuire le temps indiqué sur le paquet.
- 2| Emincez l'oignon et pressez l'ail s'il est frais. Faites revenir l'oignon quelques minutes puis mettez à cuire le veau dans un peu d'huile. Réservez.
- 3| Dans la même poêle, faites revenir l'ail puis les champignons, puis ajoutez les épinards.
- 4| Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter puis les mettre dans la poêle avec les champignons, les épinards. Rajoutez le veau. Remuez quelques minutes puis servez.
- 5| Dans l'assiette parsemez de graines de sésame.



2 personnes



15' de préparation



/

INGRÉDIENTS

- 300g d'escalope de veau
- 150g de pâtes complètes (poids cru)
- 200g d'épinards
- 200g de champignons de paris
- 20g d'oignon blanc
- Ail
- Graines de sésame



DESSERT POIRES AU MIEL

PRÉPARATION

- 1| Lavez puis coupez la poire en petits morceaux.
- 2| Versez les yaourts dans des bols, répartir les morceaux de poire, les amandes et arroser de miel.



2 personnes



5' de préparation



/

INGRÉDIENTS

- 2 yaourts nature
- du miel
- 1 poire
- 2 poignées d'amandes