



PERDRE LES KILOS DU CONFINEMENT AVEC PLAISIR AVANT L'ÉTÉ

Comment faire pour se débarrasser de ces kilos qui se sont installés pendant le confinement ? Pas évident entre le télétravail dans un coin de la cuisine, la nouvelle passion de votre mari pour la pâtisserie et le manque de temps pour le sport (car il faut aider les enfants à faire les devoirs), les aliments réconfortants pour palier à cette angoisse montante. Nos experts vous disent tout. Dans un premier temps il faut réagir vite mais bien et sans attendre qu'ils s'installent car ils seront plus difficiles à perdre. Il suffit de quelques bonnes habitudes à mettre en place dans sa routine quotidienne pour inverser la balance et d'oublier les régimes drastiques et la frustration, sinon attention à l'effet yo-yo.



Meilleures
pertes
du mois,
(même à distance !)

VANNES

Sabine > **-8,4kg** en 2 mois
Julien > **-8,5kg** en 3 sem.
Anne Marie > **-1,4kg** en 1 sem.

MARSEILLE

Vanessa > **-5,1kg** en 5 sem.
Seiko > **-9,7kg** en 9 sem.
Maïté > **-4,9kg** en 5 sem.

DIJON

Sebastien > **-13,6kg** en 11 sem.
Cassandre > **-7,9kg** en 8 sem.
Loal > **-5,4kg** en 4 sem.

CLERMONT FERRAND

Maritza > **-2kg** en 1 sem.
Elodie > **-1,7kg** en 1 sem.
Stephanie > **-5kg** en 6 sem.

AUBAGNE

Laetitia > **-20,5kg** en 12 sem.
Alain > **-8,1kg** en 6 sem.
Georges > **-18kg** en 13 sem.

BOURGES

Tessa > **-3,2kg** en 1 sem.
Yannick > **-3,7kg** en 2 sem.
Lison > **-7,3kg** en 1,5 mois
Solène > **-17,3kg** en 5 mois

LAGNY SUR MARNE

Clarisse > **-4,6kg** en 4 sem.
Sarah > **-9kg** en 6 sem.





TÉMOIGNAGES

de clients du
Centre Bodysano Marseille



Témoignage de Sopiko Gazashvili



Je suis vraiment très contente d'avoir connu BodySano et d'avoir rencontré ma Coach Emmanuelle. En seulement 7 semaines, j'ai perdu quasiment 10 kg, le tout en mangeant 6 fois par jour, donc sans avoir de sensation de faim et sans frustrations. De plus les compléments alimentaires sont vraiment efficaces.

Je recommande la méthode BodySano. Merci à ma Coach.



Il faut tout d'abord identifier la cause de votre prise de poids pour pouvoir rectifier le tir. A-t-on une alimentation équilibrée ? Y a-t-il des grignotages ? Fait-on bien trois repas par jour ? Dort-on assez ? Pratique-t-on une activité physique ? Une fois la cause identifiée il faut trouver une alternative. Mais gardez à l'esprit qu'il ne faut rien s'interdire sous peine d'avoir des pulsions incontrôlables.

Trouvez la solution !

Pour les grignotages, sachez déjà déterminer s'il s'agit de faim ou de fringales. Si c'est de la faim, orientez-vous vers des crudités, une collation équilibrée ou avancez l'heure du repas. Il vaut mieux faire des repas complets afin d'éviter les fringales plus tard.

Si il s'agit de fringales sucrées, il vaut mieux favoriser les pâtisseries faites maison avec des farines complètes, des tartes aux fruits, des fruits de saison. Attendre au moment du dessert si possible et le midi plutôt que le soir. Ceci 1 ou 2 fois par semaine. Pour le chocolat, favorisez le chocolat noir que vous prendrez bien le temps de déguster. 1 ou 2 carrés par jour.

Gardez le rythme !

Concernant le télétravail, il s'agit de garder les bonnes habitudes. Levez-vous à la même heure, préparez-vous comme si vous alliez au bureau, respectez la pause de midi d'une heure et au besoin une pause goûter. Prenez le temps de bien manger pour éviter les petits creux et ne vous laissez pas submerger de travail. Le soir venu, coupez réellement avec ce dernier afin de passer un repas léger, en famille et de dormir suffisamment pour éviter les fringales.

Abdos, boulot dodo !

Pour l'activité physique -> ne pas confondre avec le sport- marchez 1h par jour d'un pas vif, allez chercher les enfants à pied, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, sortez le chien, jardinez, allez chercher le pain à vélo, dansez en allumant la radio.... Tout ceci vous fera vous dépenser bien plus que de vous forcer à pratiquer une activité sportive qui vous déplaît.

Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple?

Si vous manquez de temps pour cuisiner, préparez des assiettes simples et équilibrées avec des produits pas ou peu transformés : œufs, jambon blanc, crudités, légumes en conserve ou surgelés, sardines en boîte, salades composées... cela sera toujours meilleur que des plats préparés ou même de sauter un repas. N'hésitez pas à préparer en plus grande quantité pour le repas du lendemain ou même pour congeler.

Demandez conseil à votre Coach BodySano pour un accompagnement sur mesure et sans frustration.





ENTRÉE

SALADE PASTÈQUE, CONCOMBRE, FETA ET MENTHE



2 personnes



15' de préparation



pas de cuisson

INGRÉDIENTS

- ¼ de pastèque
- ½ concombre
- 100g de feta
- ½ bouquet de menthe
- Quelques feuilles de basilic frais

PRÉPARATION

- 1| Laver et découper le concombre en petits dés. Couper la pastèque en petits morceaux. Emietter la feta. Laver et ciseler les feuilles de menthe et de basilic.
- 2| Mélanger le tout et servir bien frais



PLATS

SPAGHETTI DE COURGETTES ET CREVETTES



2 personnes



20' de préparation



15' de cuisson

PRÉPARATION

- 1| Laver et peler la courgette. La tailler en spaghetti avec un économètre. Laver et couper en deux les tomates cerise.
- 2| Presser le jus de citron, ciseler la ciboulette, mélanger avec un peu d'huile d'olive.
- 3| Faire revenir quelques minutes les crevettes dans un peu d'huile d'olive. Réserver. Puis dans la même poêle faire revenir les spaghetti de courgettes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Egoutter les et disposer dans les assiettes. Déposer les crevettes par dessus et les tomates cerise dans l'assiette.
- 4| Assaisonner avec la sauce

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 150g de tomates cerises
- 200g de crevettes décortiquées
- Ciboulette
- ½ jus de citron
- Huile d'olive

Astuce BodySano :
vous pouvez soupoudrer les courgettes de **SAFRAN** pendant la cuisson. Un plus de couleur et subtilité !



DESSERT

CLAFOUTIS AUX CERISES



8 personnes



10' de préparation



30' cuisson

INGRÉDIENTS

- 600g de cerises
- 100g de farine
- 60g de sucre
- 40g de beurre demi-sel
- 20cl de lait
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1| préchauffer le four à 210°C
- 2| Laver, sécher et dénoyauter les cerises
- 3| Mélanger la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé. Ajouter les œufs puis le lait petit à petit en mélangeant bien. Faire fondre le beurre et l'ajouter.
- 4| Beurrer le moule, disposer les cerises dans le plat puis verser la préparation dessus.
- 5| Enfourner 10 min à 210°C puis baisser à 180°C et laisser cuire 20 min.