



COMMENT BIEN GÉRER SON BBQ

La période des BBQ et des apéros revient pour notre plus grand bonheur !
Mais attention à ne pas gâcher tous les efforts faits préalablement
pour retrouver votre summer body.



**Meilleures
pertes
du mois,**
même à distance !

VANNES

Frédéric > -9,2kg en 4 sem.
Murielle > -3,9kg en 4 sem.
Morgane > -1,4kg en 1 sem.

DIJON

Jonathan > -11,3kg en 6 sem.
Sylvia > -8,6kg en 6 sem.
Cassandra > -6,1kg en 5 sem.

CLERMONT FERRAND

Florianne > -7kg en 4 sem.
Pierre louis > -2,1kg en 1 sem.
Anne-Marie > -2,7kg en 1 sem.

BOURGES

Virginie > -5,8kg en 4 sem.
Solène > -13,4kg en 3 mois
Franck > -18,8kg en 6 mois

VICHY

Rémy > -5,7kg en 3 sem.
Marie > -2,4kg en 2 sem.

NICE ÉTOILE

Myriam > -6Kg en 8 sem. à
distance uniquement

LIBOURNE

Cyrille > -3,5Kg en 1 sem.

LAGNY SUR MARNE

Sarah > -4,1kg en 3 sem.
Valerie > -3,9kg en 3 sem.



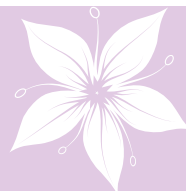


TÉMOIGNAGES

de clients du
Centre Bodysano Vannes



Témoignage de Frédéric



Après différentes expériences en matière de régimes alimentaires, j'ai choisi la méthode BodySano qui se démarque par son efficacité, sans véritable contrainte ou torture culinaire avec le choix des aliments.

Grâce aux conseils avisés et l'assistance rigoureuse d'Elvira ma coach dans le centre BodySano de Vannes, mon rééquilibrage alimentaire se déroule sans difficulté.

Je recommande la méthode BodySano à Vannes sans modération.

Témoignage de Murielle

Avant de découvrir la méthode BodySano, je n'aurais jamais imaginé pouvoir me passer de mes grignotages gourmands et de certaines habitudes alimentaires.

Lors du 1^{er} rdv téléphonique, Elvira, coach BodySano à Vannes, a pris le temps de m'expliquer la méthode basée notamment sur un rééquilibrage alimentaire.

J'ai décidé de faire confiance à cette coach, avec raison, puisque les résultats sont déjà au rendez-vous en quelques semaines et sans efforts contraignants.

Merci à BodySano, et merci à ma coach Elvira, que je recommande vivement pour retrouver la forme et une meilleure image de soi.



Pour limiter la casse, voici la marche à suivre:

- 1) On privilégie les crudités comme les radis, les tomates cerises ou encore le concombre plutôt que le saucisson ou les chips. Si vous êtes invités, proposez d'amener une salade ou un plat de crudités. Cela vous permet de garder la main sur ce que vous mangez.
- 2) On s'oriente vers les boissons sans alcool, telles que les eaux gazeuses ou encore les eaux aromatisées, les thés... Si malgré tout vous désirez un verre d'alcool, tournez-vous vers le vin rouge ou le champagne plutôt que le vin blanc moelleux ou la bière qui sont bien plus caloriques. Servez-vous un demi verre de vin, buvez-le lentement, puis buvez un grand verre d'eau lentement puis à nouveau un demi verre de vin rouge. Comme ça vous aurez l'impression d'avoir bu tout au long du repas tout en limitant l'apport calorique.
- 3) Concernant le BBQ, concentrez-vous sur les brochettes de poulet, le poisson blanc et les volailles. Mais également sur les salades et les légumes grillés à volonté. Servez-vous une belle assiette, colorée et qui donne envie, en mixant salade, brochettes, viandes... L'idéal étant de ne pas se resservir.
- 4) Pour le dessert ou même le goûter, tournez-vous vers les fruits, variés et colorés en été, n'hésitez pas à les consommer en salade, en compote sans sucre ou même en smoothies !

Le but étant de se faire plaisir tout en faisant attention à sa ligne.

Vous pouvez également vous tourner vers votre coach BodySano afin de découvrir la gamme SlimSano et ses chips pour l'apéritif, son Meal Control pour vous aider à limiter les dégâts, ses soupes à la tomate à faire froide pour remplacer vos gaspachos trop salés.





LES RECETTES BODYSAÑO



LA VINAIGRETTE DE BASE ALLÉGÉE

PRÉPARATION

- 1| Dans un ramequin, mélangez le sel et le vinaigre.
- 2| Ajoutez la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez à votre convenance.



PLATS

BROCHETTES DE POULET EXPRESS

PRÉPARATION

- 1| Laver et ciseler la citronnelle. Peler l'ail et le hacher. Ouvrir le piment en deux, retirer les pépins et le hacher. Mélanger tous ces ingrédients dans un bol, ajouter l'huile, 3 c. à soupe d'eau et saler.
- 2| Découper les blancs de poulet en petites lamelles. Les mettre dans un plat creux et les arroser de marinade. Mélanger et laissez mariner 2 h.
- 3| Laver les tomates cerise. Eplucher les oignons et couper le vert au ras des bulbes. Couper les bulbes en quatre.
- 4| Retirer les morceaux de viande de la marinade et les enrouler dans le vert des oignons puis les piquer sur des brochettes en bois en les alternant avec les tomates cerises et les quartiers d'oignons. Déposer vos brochettes sur votre barbecue et faire griller 15 à 18 min en retournant régulièrement.



VERRINES TOMATES AVOCATS

PRÉPARATION

- 1| Préparer le mélange tomate : Peler les tomates, les épépiner et les couper en très petits dés. Ajouter l'oignon haché, le jus d'un citron, le reste de coriandre ciselée. Saler, poivrer et mettre quelques gouttes de Tabasco. Réserver au congélateur 15 minutes.
- 2| Préparer le mélange avocat : Dans un bol, écraser les avocats à l'aide d'une fourchette. Ajouter le jus d'un citron vert, la gousse d'ail pressée, la moitié de la coriandre ciselée, quelques gouttes de Tabasco, l'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur.
- 3| Mettre dans chaque verrine, le mélange givré de tomate puis le mélange avocat.



6 personnes



5' de préparation



pas de cuisson

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ½ cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de moutarde
- ½ cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre



6 personnes



2h20 de préparation



15' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 5 blancs de poulet
- 6 petits oignons blancs nouveaux avec leur vert
- 500 g de tomates cerise
- 2 branches de citronnelle
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de paprika
- 1 piment fort
- Sel et poivre



8 personnes



45' de préparation



pas de cuisson

INGRÉDIENTS

- 3 avocats
- 1 oignon
- Le jus de deux citrons verts
- Tabasco
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail