



ENTRÉE

CRÈME D'AVOCAT AU YAOURT ET AU CONCOMBRE

PRÉPARATION

- Pelez les avocats et le concombre.
- Placez-les dans le bol d'un robot mixeur avec le yaourt grec, le jus de citron vert, une pincée de piment d'Espelette, du sel et du poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une crème bien lisse et onctueuse.
- Versez la crème d'avocat dans des verrines.
- Décorez les verrines avec de la ciboulette ciselée.
- Servez bien frais.



6 personnes



10' de préparation



5' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 1 petit concombre
- 1 yaourt grec nature
- le jus d'1/2 citron vert
- ciboulette ciselée
- sel, poivre



PLATS

PAVÉ DE SAUMON ET ASPERGES VERTES GRILLÉES

PRÉPARATION

- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle.
- Faites griller les pavés de saumon pendant environ 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, ficelez les asperges vertes en 2 bottes de huit. Plongez-les environ 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Elles doivent rester croquantes.
- Au bout de ce temps, égouttez les asperges et séchez-les sur un linge propre. Ôtez les ficelles.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
- Faites griller les asperges vertes pendant une dizaine de minutes en les retournant à mi-cuisson.
- Salez et poivrez les deux préparations en fin de cuisson.
- Déposez les pavés de saumon et les asperges vertes grillées dans les assiettes.



2 personnes



10' de préparation



25' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 1 botte d'asperges vertes
- huile d'olive
- beurre
- sel, poivre



DESSERTS

CARPACCIO DE FRAISES AU SIROP DE BASILIC

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le sucre et les feuilles de basilic hachées. Retirez du feu et laissez infuser.
- Équeutez les fraises et coupez-les en fines lamelles.
- Disposez-les dans une assiette.
- Nappez les fraises avec le sirop de basilic au pinceau.
- Décorez avec quelques feuilles de basilic avant de mettre au frais pour 30 min.



4 personnes



10' de préparation

repos 30'

INGRÉDIENTS

- 250 g de Fraises
- 100 g d'eau
- 50 g de sucre
- 10 Feuilles de basilic

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



J-100 AVANT LE SUMMER BODY !

Tic Tac, le compte à rebours commence!

On le sait tous, l'arrivée du Printemps, même si il fait du bien au moral, nous rappelle aussi que l'été approche à grands pas et qu'il faut donc commencer à penser au summer body pour être bien dans sa peau au moment de l'épreuve du maillot de bain!



Meilleures pertes du mois,
même à distance !

VICHY

Marie > **-6kg** en 5 sem.
Sarah > **-3,3kg** en 1 mois
Sabine > **-3,2kg** en 1 mois
Marie-France > **-3,1kg**
en 1 mois
Cécile > **-3kg** en 3 sem.
Isabelle > **-2,6kg** en 3 sem.

BOURGES

Marlène > **-2,5kg** en 1 sem.
Solène > **-4,3kg** en 3 sem.
Emmanuel > **-6,7kg** en 1 mois



ZOOM SUR LA BOX DÉTOX

Le programme DETOX BodySano a été spécialement conçu pour vous aider à détoxifier votre organisme et repartir sur de bonnes bases avant d'attaquer votre quête du summer body ou tout simplement avant le changement de saison.

De quoi se compose la BOX :

- ▶ Un programme détox sur 2 semaines pour un corps en pleine santé qui se compose de:
 - ▶ Detox drainer syrup
 - ▶ Green coffee
 - ▶ Skin Drink Aloe Vera
 - ▶ Transit Tea

• Un plan alimentaire au quotidien adapté à vos besoins :

Petit déjeuner :

- Un fruit
- Un produit céréalier
- Un thé ou un café
- Un laitage maigre



Déjeuner :

- Une viande blanche ou un poisson
- Des légumes
- Une portion de féculents

Goûter :

- Un fruit ou compote sans sucre ajouté

Dîner :

- Une viande ou un poisson
- Des légumes
- Ainsi que des trucs et astuces pour vous aider pendant ces 2 semaines.

Pour tous renseignements complémentaires, rapprochez vous de votre centre BodySano ou connectez-vous sur bodysano.com pour adapter ce plan à vos besoins et à votre quotidien.

Mais d'abord qu'est-ce que le summer body ? Le summer body c'est tout simplement le corps dans lequel VOUS vous sentez bien, c'est donc un HAPPY BODY. Alors pas de stress, il suffit d'adopter une routine saine pour être bien dans son corps et dans sa tête.

Les confinements à répétition, le fait que l'on se soit mis à la cuisine pour se changer les idées, le manque de vie sociale et les apéros visio n'ont pas aidés, il faut se le dire. Alors comment faire pour se sentir bien dans ses baskets à nouveau ? Comment retrouver confiance en soi après s'être laissé aller pendant des mois ? Pas de panique il nous reste du temps et nos experts vous donnent la marche à suivre.

C'est par ici :

- ▶ On commence par une détox pour nettoyer et purifier l'organisme de ses toxines
- ▶ Boire 1,5l à 2l d'eau par jour afin d'éliminer correctement
- ▶ Marcher activement au moins 30 min par jour
- ▶ Choisir une activité physique brûle graisse telle que le vélo, la course à pied ou la natation
- ▶ Pratiquer cette activité sportive 2 à 3 fois par semaine minimum
- ▶ Diminuer sa consommation de sel pour diminuer la rétention d'eau
- ▶ Éviter de sauter un repas, car ça provoque l'effet inverse de celui escompté
- ▶ Équilibrer son assiette avec ¼ de féculents, ¼ de protéines et ½ de fibres
- ▶ Éviter les grignotages entre les repas
- ▶ Manger à heures régulières
- ▶ Éviter les crudités le soir pour ne pas avoir l'effet ballonné
- ▶ Favoriser les fruits et les yaourts nature en dessert et en collation
- ▶ Prendre le temps de bien manger
- ▶ Rester actif quotidiennement pour activer vos cellules
- ▶ Dormir un minimum de 7h par nuit car le manque de sommeil fait grossir
- ▶ Se fixer des objectifs atteignables pour ne pas baisser les bras

Pour vous aider dans cette démarche faites appel à nos coachs qui seront vous accompagner pour y parvenir plus facilement.

Garder bien en tête qu'un **summer body** c'est avant tout **vous happy body** !

" LA VITAMINE D, NOTRE ALLIÉ SANTÉ ! "

Nous allons tout doucement sortir de l'hiver et lors de nos bilans sanguins, bon nombre d'entre nous présente une carence en vitamine D.

Mais késako? Quel est son rôle et où la trouve-t-on ?

Autrement appelée Calciférol est une vitamine liposoluble, c'est-à-dire qu'elle n'est assimilable que si il y a des graisses.

La vitamine D a pour rôle et non des moindres, d'être essentielle à la croissance humaine pour son rôle d'aide à la fixation du calcium et du phosphore par notre corps mais aussi pour son rôle immuno-protecteur.

Nous la trouvons sous 2 sources : alimentaire et endogène (le corps la synthétise lui-même).

▶ Via le rayonnement du soleil, notre organisme va être capable, au niveau de la peau, de former suite à une réaction de différents éléments de la vitamine D, et plus précisément de la vitamine D3

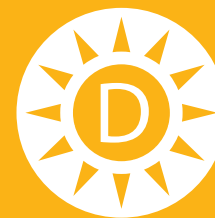
▶ On la trouve également dans notre alimentation (vitamine D2) via :

- les huiles végétales
- les poissons gras (saumon, hareng, maquereau...) et surtout la fameuse huile de foie de morue de nos anciens !

• les produits laitiers enrichis en vitamine D

Pour obtenir la dose journalière recommandée, il vous faudrait consommer par exemple :

- 50 g de thon en boîte au naturel + 1 œuf + 30 g d'emmental (une part) + 10 cl de lait enrichi en vitamine D (soit un petit verre)



LA VITAMINE D ET LA COVID-19

Mais alors pourquoi parle-t-on autant de la vitamine D comme «protection» contre la COVID-19 ?

Les études menées ne disent en aucune façon que la vitamine D permettrait de soigner celui-ci mais par contre, une carence en vitamine D pourrait causer un risque accru d'infections respiratoires aiguës et une baisse de l'immunité.