



PERDRE DU POIDS À DISTANCE, C'EST POSSIBLE !

Depuis quelques mois nos habitudes ont changé, nos modes de vies sont modifiés et nos repères sont perturbés. Mais il reste important de continuer à prendre soin de soi pour ne pas s'oublier et éviter des conséquences qui pourraient être graves.

Il faut donc continuer vos démarches de perte de poids.



Meilleures pertes du mois,
même en confinement !

CLERMONT FERRAND

Isabelle > -3kg en 1 sem.
Fanny > -2,4kg en 1 sem.
Sylvie > -2,4kg en 1 sem.

DIJON

Nadège > -4,3kg en 1 mois
Pauline > -5kg en 1 mois

FORT DE FRANCE

Elodie > -3,5kg en 2 sem.
Jean-Paul > -2,7kg en 2 sem.
Corine > -3,3kg en 2 sem.

ANTIBES

John > -9,3kg en 11 sem.
Pauline > -1,8kg en une sem.



Bodysano

TÉMOIGNAGE

de Juliette

Coach pour le suivi diététique à distance
Centre Bodysano Antibes



**“ Je suis Juliette
la coach-diététicienne
d'Antibes. ”**

Depuis le premier confinement, j'ai mis en place le suivi à distance pour pallier aux contraintes gouvernementales et à vos besoins.
Comment se met-il en place?

Nous procédons d'abord par une rencontre visio pour comprendre votre problématique et faire connaissance puis je vous explique la façon de procéder.

Via une balance à impédancemétrie, comme vous le feriez en centre, vous allez pouvoir suivre votre perte de poids tout en me communiquant vos données et nous retrouverons toutes les informations nécessaires au coaching (plan alimentaire, fiches conseils et posologie de compléments) dans l'application mybodysano.

Les envois des compléments par colis se font pour deux semaines pour que vous n'en manquiez jamais et finalement rien ne change puisque les suivis se font toujours de façon hebdomadaire, nous échangeons juste par écrans interposés!



Pour cela nos centres s'adaptent et vous proposent un coaching à distance pour ceux et celles qui ne peuvent pas se déplacer dans leur centre dû aux restrictions mises en place par l'état pour enrayer la crise sanitaire actuelle.

- Dans un premier temps votre coach vous proposera un bilan en visio conférence selon le moyen de votre choix.
- Il vous faudra ensuite vous munir d'une balance à impédancemétrie que l'on trouve facilement sur les sites de e-commerce.
- Un suivi hebdomadaire en visio reste primordiale afin d'optimiser la perte de poids.
- Suite à cela, votre coach pourra mettre en place un service de pick up, de livraison ou même d'envoi de vos compléments alimentaires pour les 2 semaines à venir.
- Le téléchargement et l'utilisation de l'application My BodySano vous permettront de rester en contact avec votre coach, d'avoir un journal alimentaire interactif, de chatter en ligne avec votre coach... en clair, de conserver le lien et de former une équipe

◀ **Tout est mis en place pour que vous ayez un accompagnement optimal. Voici le témoignage de Juliette, diététicienne dans le centre d'Antibes.**

Conseils de votre Coach :

- Lorsque vous êtes chez vous, essayez de toujours garder votre esprit occupé afin de ne pas penser à votre perte de poids.
- Videz vos placards pour ne pas avoir de tentations avec des produits trop sucrés, trop gras et trop riches.
- Prévoir les menus à l'avance afin de faciliter vos courses et de n'acheter que le nécessaire.
- Pratiquer le Batch Cooking pour vous faciliter la vie quotidienne.



LIRE LE HORS SÉRIE SPECIAL BATCH COOKING



Menu St Valentin

Pour la St Valentin, nous vous proposons



ENTRÉE

TARTARE DE DAURADE, DE L'ÉMULSION CRÉMÉE VANILLE ET GINGEMBRE

PRÉPARATION

Pour l'émulsion :

• Mélanger tous les ingrédients dans un saladier ou un cul de poule. Presser le jus de citron. Éplucher le gingembre frais et le hacher finement. À l'aide d'un couteau, prélever le caviar de la vanille préalablement fendue en deux. Ajouter l'huile d'olive et la crème liquide. Utiliser un mixeur plongeant pour mélanger le tout et émulsionner l'ensemble.

Pour le tartare :

• Désarêter la dorade si besoin. La couper en lanières puis en petits dés. Ajouter les tomates en dés, l'échalote ciselée et la coriandre hachée. Ajouter de l'émulsion. Vérifier l'assaisonnement et mélanger. Répartir la préparation dans les verrines et décorer avec quelques pluches de coriandre.

• Servir bien frais.



2 personnes



30' de préparation



25' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 150 g de filet de daurade
- 1/2 échalote
- 1 cuillère à café de coriandre
- 4 tomates cerise rouges et Jaunes
- 3 cl de crème liquide
- 1/2 citron vert
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 cm de gingembre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



PLATS

BAR AU FOUR, SAUCE VITAMINÉE



2 personnes



10' de préparation



25' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 1 bar entier écaillé et vidé
- 1 botte de coriandre
- 2 fruits de la passion
- 2 kiwis
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- jus de citron

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C. Découper les kiwis en petits dés et prélever la pulpe des fruits de la passion. La mélanger avec les kiwis, la sauce soja et la coriandre coupée aux ciseaux.
- Enfourner le bar entier 25 minutes. Le piquer pour vérifier la cuisson. Retirer la peau. Déguster avec la sauce et un filet de jus de citron.



2 personnes



20' de préparation



2h de réfrigération

INGRÉDIENTS

- 125 g de chocolat noir 70% de cacao
- 3 œufs
- 1/2 c à c de purée piment d'Espelette



DESSERTS

MOUSSE AU CHOCOLAT AU PIMENT D'ESPELETTE

PRÉPARATION

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie et le mélanger aux jaunes d'œufs et la purée de piment.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au chocolat fondu.
- Mettre la mousse dans des ramequins et laisser durcir 2h au réfrigérateur.

