

10

Trucs et astuces

POUR GARDER LA LIGNE PENDANT LES FÊTES



Meilleures pertes du mois,

même en confinement !

BOURGES

Pierrette > -5,4kg en 1 mois
Franck > -9,2kg en 6 sem.

VICHY

Orane > -3,7kg en 5 sem.
Marie-Françoise > -7,2kg en 5 sem.

CLERMONT

Nicole > -2kg en 1 sem.
Judel > -4kg en 3 sem.

DIJON

Aurélie > -6kg en 1 mois
Josiane > -5,7kg en 1 mois
Mathilde > -3,8kg en 1 mois

FORT DE FRANCE

Sylvette > -4,6kg en 6 sem.
Audrey > -8,3kg en 6 sem.
Yolaine > -6,2kg en 6 sem.



Bodysano

TÉMOIGNAGE

de Camille

cliente du Centre Bodysano Vichy,
qui a perdu 30kg



En stabilisation, Camille a perdu plus de **30 kgs**

Et,... elle rentre dans une seule jambe de son ancien pantalon !

« Je ne pensais pas arriver à de tels résultats avec Bodysano. Nous avons avancé pas à pas, beaucoup d'écoute, d'adaptation et de soutien.

Voilà la recette :-)

MÊME EN CONFINEMENT IL EST POSSIBLE DE PERDRE DU POIDS, APPELER VOTRE COACH QUI VOUS GUIDERA ET VOUS ACCOMPAGNERA À DISTANCE.



POUR GARDER LA LIGNE PENDANT LES FÊTES

1 | ARRÊTEZ DE CULPABILISER ET CONCENTREZ VOUS SUR LE PLAISIR DU REPAS PLUTÔT QUE DE COMPTER LES CALORIES

2 | NE PAS SE PRIVER POUR NE PAS CRAQUER, AUTORISEZ VOUS DE TOUT MAIS EN PETITES QUANTITÉS

3 | BIEN MÂCHER POUR LAISSER LE TEMPS AU CERVEAU D'ASSIMILER LES QUANTITÉS

4 | PRENDRE SON TEMPS POUR MANGER AFIN DE PERMETTRE À VOTRE ESTOMAC DE RESENTIR LA SATIÉTÉ

5 | PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS SAINS POUR COMBLER VOTRE FAIM ET GARDEZ LA GOURMANDISE POUR LE PLAISIR

6 | ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS > DÈS QUE VOUS SENTEZ QUE VOUS N'AVEZ PLUS FAIM, DITES STOP

7 | FAVORISER LE CHAMPAGNE ET LE VIN ROUGE QUI SONT LES ALCOOLS LES MOINS CALORIQUES

8 | BUVEZ UN GRAND VERRE D'EAU ENTRE CHAQUE VERRE D'ALCOOL, AINSI VOUS AUREZ L'IMPRESSION DE BOIRE TOUT AU LONG DU REPAS ET COMPENSER LA DÉSHYDRATATION DE L'ALCOOL AVEC UN VERRE D'ALCOOL = 2 VERRES D'EAU

9 | NE REMPLIR SON VERRE D'ALCOOL QU'À MOITIÉ AFIN D'EN BOIRE MOINS ET AINSI D'INGÉRER MOINS DE CALORIES

10 | BOUGEZ, VOUS BRÛLerez AINSI PLUS DE CALORIES ET CULPABILISEREZ MOINS



PSSSSST,
N'OUBLIEZ PAS LE CHITOSAN, COUP DE MAIN INDISPENSABLE POUR CAPTURER ET ÉLIMINER LE SUPERFLU !



Recettes du mois



Ce mois ci votre coach BodySano vous propose deux menus de Noël légers et gourmands, mais aussi un apéro dinatoire pour le Réveillon, afin de faire plaisir à vos convives tout en gardant la ligne !

Pour bénéficier des recettes **gratuitement**, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre centre BodySano le plus proche soit par téléphone, e-mails, Facebook, Insta...



Amuse-bouche

Soufflé à la mimolette et à la noisette

Entrée

Neige d'œuf, jaune coulant, chips de jambon cru et mouillettes craquantes

Plat

Velouté de cresson, foie gras et croutons, chantilly à la moutarde de Meaux

Dessert

Minestrone de fruits, émulsion de chèvre au miel et au citron vert



Mignardises

Tuiles aux amandes



Amuse-bouche

Papillote de gambas au basilic et coriandre

Entrée

Carpaccio de Saint Jacques, vinaigrette au jus de coques et à l'orange

Plat

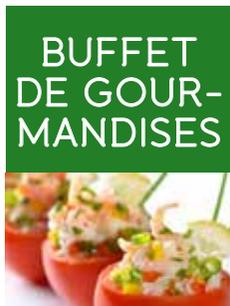
Saumon mi- cuit croustillant, fraîcheur de légumes croquants et crème aigrelette

Dessert

Nage d'agrumes, émulsion de champagne, tuile géante aux amandes

Mignardises

Pâte de fruits à la mangue



- Moules farcies en persillade
- Fleurs de concombre au fromage frais
- Salade de tomates festives
- Gaspacho de tomates, poivrons et concombres au basilic
- Mini tomates mozza et son vinaigre balsamique
- Roulés de jambon cru au fromage frais
- Boulettes de viande

- Brochettes de poulet aux saveurs du monde
- Toasts à la mousse de foie gras
- Canapés au saumon fume et cream cheese
- Toasts au tarama et fromage frais
- Farandoles de fruits et son chocolat
- Choux garnis légers

