



Astuces
confinement

ASTUCE FORME

Pour lutter contre les coups de froid et les baisses de moral en hiver, il est important de booster ses défenses immunitaires en adoptant une alimentation riche en fibres, vitamines et nutriments qui vous permettront de garder la forme et la ligne...

RETROUVEZ LES ALIMENTS MINCEUR DE SAISON QUI VOUS FONT DU BIEN !



**Meilleures
pertes
du mois**

CLERMONT-FERRAND

Sylvie > -7kg en 5 sem.
Marion > -2,2kg en 1 sem.
Kevin > -31kg en 9 mois

DIJON

Arthur > -7kg en 1 mois
Sébastien > -6,2kg en 1 mois
Régine > -6kg en 1 mois

ANTIBES

Séverine > -21,2kg en 5 mois
Magali > -2,9kg en 1 sem.

NEVERS

Lucie > -4,2kg en 4 sem.
Nathalie > -9,1kg en 3 mois



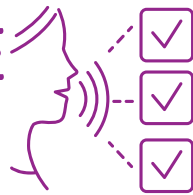
Bodysano



TÉMOIGNAGE

de Mylène

cliente du Centre Bodysano Dijon,
qui a perdu 13,2kg



UN AN SÉPARE CES DEUX PHOTOS, JUILLET 2019 ET JUILLET 2020.

« Après **11 semaines** de programme et **11,8kg** en moins je suis désormais en stabilisation depuis plusieurs mois avec un **-13,2 kg** au compteur et plus de **40cm** perdu sur l'ensemble du corps. Si on me l'avait dit je ne l'aurais pas cru. Et pourtant je n'ai jamais rien lâché et ça en valait largement la peine.



Nouvelles habitudes, nouveaux plaisirs, nouvelle vie, et je peux dire aujourd'hui que je me sens bien belle et bien dans mon corps !

Alors merci BodySano, merci à Camille et Alexandra pour leur soutien, leurs conseils et leur bienveillance même pendant cette période de suivi @home ».

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

ON PEUT MANGER SAINEMENT TOUT EN ÉTANT CONFINÉ ET EN FAISANT DU BIEN À NOTRE CORPS, VOICI UNE LISTE DES ALIMENTS BONS POUR VOUS ! VOTRE COACH VOUS ACCOMPAGNERA PAR TÉLÉPHONE POUR PLUS DE RECETTES ET ASTUCES

La pomme pour ses antioxydants et ses fibres mais aussi pour sa propriété de coupe faim.

Le potiron aide le fonctionnement intestinal et ses graines sont connues pour lutter contre le cholestérol.

La grenade riche en vitamine C, permet de rester en forme et ses fibres favorisent l'élimination.

Le cabillaud est un des poissons les moins caloriques et est riche en minéraux.

La poire est connue pour son magnésium, son fer mais aussi ses vitamines C et E. Excellent antioxydant elle facilite la digestion.

Le céleri est l'un des légumes les moins caloriques et son apport en fibres facilite l'élimination.

Le lièvre est une viande riche en protéines et en lipides de bonne qualité.

Le cèpe est riche en fibres et en protéines ce qui améliore le transit et fait de lui une bonne source énergétique.

Le rouget contient des acides gras bons pour la santé et est riche en oligo-éléments.

La prune contient également de nombreux minéraux Oligo-éléments en plus de son fer qui favorise l'élimination et rénale et le transit.

Le chou-fleur avec ses propriétés coupe faim, il est aussi considéré comme laxatif.

La figue est aussi énergétique que la pomme ou la prune, mais aussi riche en fibres pour améliorer le transit.

Le porc est riche en protéines de bonnes qualités mais il faut enlever les graisses avant de le cuisiner.

Le poireau connu pour ses propriétés diurétiques et antioxydantes, il possède également beaucoup de vitamines et minéraux.

Le topinambour a un effet très rassasiant et est riche en fibres et en inuline.

Le salsifis riche en vitamines B, en antioxydants, en potassium et en fibres, il est diurétique et améliore le transit.

Le kaki riche en vitamine C et en carotène, ses minéraux et son potassium ont un effet diurétique.

La dinde est la volaille la plus maigre qui contient des protéines de bonne qualité mais aussi de la vitamine B et du magnésium. Doit être consommée sans la peau.

Le pomelo permet de faire le plein d'énergie avant l'arrivée du froid avec ses vitamines C et ses fibres qui facilitent l'élimination et améliorent le transit.

Le saint pierre contient beaucoup de bonnes protéines.





Recettes du mois



GRATIN DE POIREAUX AU CHÈVRE FRAIS



4 personnes



15' de preparation



40' de cuisson

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à th 6 (180°) et beurrez un plat à gratin. Parez les poireaux, fendez-les de haut en bas et rincez-les soigneusement.
2. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les sur un linge puis rangez-les dans le plat à gratin.
3. Dans un bol, mélangez longuement l'œuf entier, le yaourt, le chèvre frais et la moitié du parmesan. Salez et poivrez. Nappez les poireaux avec la préparation au fromage.
4. Mélangez la chapelure avec le reste de parmesan puis saupoudrez-en toute la surface du plat. Enfourez pour 30 à 40 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Servez chaud.

INGRÉDIENTS

- 8 poireaux moyens
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 10 cl de yaourt nature
- 50 g de parmesan râpé
- 25 g de chapelure
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- Sel et poivre

© Credit recette marie Claire Cuisine et Vins

Recettes
lights
à faire
confiné



DOS DE CABILLAUD AU FENOUIL ET À L'ORANGE



4 personnes



30' de preparation



30' de cuisson

PRÉPARATION

1. Faire cuire les fenouils et le poireau entier dans un grand volume d'eau bouillante salée 30 à 40 minutes puis les laisser bien refroidir.
2. Couper des tranches d'orange et les poêler 3 minutes de chaque côté avec un peu d'huile.
3. Couper les fenouils et le poireau puis les poêler 4 à 5 minutes à l'huile d'olive.
4. Pour finir Assaisonner et poêler les dos de cabillaud 6 à 8 minutes puis dresser le tout sur une assiette avec un peu d'huile d'olive et un jus de citron.

INGRÉDIENTS

- 4 dos entiers de cabillaud
- 4 fenouils
- 1 poireau
- 2 oranges
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Sel et poivre

© Credit recette Le journal des femmes

