MINI **MAG**
Mensuel gratuit

BODYSANO
Diététique & Bien-être

Octobre **2020**

LA CURE DÉTOX

POUR ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DE SAISON

Meilleures pertes du mois

NICE
Solange > **-3,9kg**

NEVERS
Pascal > **-4,7kg**

DIJON
Sébastien > **-6,6kg**

AUBAGNE
Françoise > **-3,5kg**

CLERMONT-FERRAND
Sylvie > **-3kg**

BOURGES
Dominique > **-4.5kg**

MENTION SPÉCIALE POUR BRUXELLES
Sofiane > **-47kg**
(en 37 semaines)

Bodysano

Trouvez votre centre bodysano sur **www.bodysano.com**

BODYSANO
Diététique & Bien-être

INTERVIEW

Mme Ouria Ngoua,

future Gérante
Centre Bodysano Lagny-sur-Marne

Peux-tu nous expliquez en quelques lignes ton parcours ?

Tout a commencé avec un passage éclair en FAC de droit qui ne m'a pas du tout plu. J'ai alors cherché des petits boulots en vente le temps de réfléchir à mon avenir. J'ai donc entrepris un DUT Techniques de commercialisation en alternance avec Disneyland Paris (un monde magique!), je me suis vite rendu compte que je resterais dans l'univers de la vente et du conseil à la personne. J'ai eu l'occasion d'explorer différents univers à travers des entreprises comme Morgan sur les Champs Elysées, Sephora et Undiz. J'ai pu asseoir mon expertise en relation clientèle, conseil client dans l'univers du luxe et surtout apprendre à me challenger au quotidien pour atteindre mes objectifs !

Peux-tu nous expliquer pourquoi tu souhaites te mettre à ton compte ?

Après 15 ans dans le retail en tant que manager j'ai eu envie d'être plus indépendante professionnellement et de travailler en cohérence avec mes valeurs et ma vision des choses. Je voulais être mon propre patron et ne plus faire partie des hiérarchies traditionnelles.

Pourquoi avoir choisi BodySano ? Quelles sont les forces de cette enseigne ?

J'ai voulu travailler avec BodySano car c'est une enseigne moderne, qui offre la possibilité de diversifier son métier et son chiffre d'affaire par le coaching nutritionnel, les prestations esthétiques et la vente produits de qualité.

D'après ton expérience, quelles sont les qualités d'un coach BodySano ?

Un coach BodySano doit être un professionnel du conseil et à l'écoute des besoins de ses clients. Il doit être sincère et honnête dans sa démarche afin de créer une relation de confiance et de long terme avec sa clientèle.

As-tu un conseil pour les futurs candidats qui souhaitent intégrer le réseau BodySano ?

Bodysano permet de se lancer dans l'entreprenariat de manière sécurisée car le réseau permet de s'implanter plus facilement qu'en indépendant grâce à l'impact communication / marketing / crédibilité d'un réseau. Je recommande pour les profils autonomes et challengeurs qui ont envie d'indépendance de manière contrôlée !

LA CURE DÉTOX

POUR ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DE SAISON

Les beaux jours diminuent et votre moral, comme votre tonus, aussi ? Vous vous sentez fatigué, irritable et vous vous demandez si cela vous aiderait de suivre une cure détox.
La cure detox se fait au printemps et à l'automne, pour accompagner le changement de rythme et de temperatures. À un moment où l'on n'est pas trop fatigué car il nous faut de la vitalité pour initier cette cure.

On vous dit tout !

Le but d'une cure détox ?
Faciliter l'élimination des toxines qui encrassent l'organisme et l'empêchent de fonctionner à plein régime.

Se détoxifier l'organisme, pour quels bienfaits ?
Se detoxifier le foie permet un regain d'énergie à l'issue de la cure. Elle permettrait aussi de mieux digérer, de dégonfler un peu et de retrouver de l'éclat au niveau de la peau. Mieux vaut éviter de surcharger l'organisme avec une alimentation trop lourde à digérer, trop grasse et trop sucrée il vaut mieux aussi diminuer l'alcool, la théine et la caféine pour une efficacité optimale.

LES BÉNÉFICES DES CURES DÉTOX SAISONNIÈRES SONT NOMBREUX :

- Une plus grande vitalité
- Un teint plus lumineux
- Une immunité renforcée
- Une moindre irritabilité nerveuse
- Un organisme plus résistant aux microbes et autres maladies saisonnières
- Un transit intestinal plus efficace une silhouette plus mince

Les grands principes d'une cure détox ?
Une détox à base de plantes doit durer dans l'idéal trois semaines pour laisser le temps aux actifs d'agir. Il faut également stimuler l'élimination des déchets, et activer les portes de sorties. Au cours de ces périodes de cure détox, l'accent est mis sur une alimentation équilibrée et de l'exercice physique. L'idée est de boire beaucoup – a minima 1,5l d'eau par jour. Vous pouvez aussi vous faire de délicieux smoothies de fruits ou de légumes. Les activités drainantes (hammam, sauna ...) peuvent aussi être intéressantes. Enfin, et surtout, ne négligez pas le repos et évitez les excitants comme le tabac, l'alcool, le café, mais aussi les aliments industriels et plats préparés.

LES PRODUITS BODYSANO À PRIVILÉGIER POUR VOTRE CURE DÉTOX D'AUTOMNE.

On privilégie les tisanes et les boissons ou ampoules à diluer, car elles forcent à boire davantage.

- **Detox @ home** : Draine l'excès d'eau, active la circulation sanguine et a un effet antioxydant
- **Detox Drainer Syrop** : Draine l'excès d'eau et brûle les graisses en même temps
- **Tea Drainer ou Transit** : Pour drainer ou faciliter la digestion afin de mieux éliminer
- **Artichoke** : Brûle les graisses et améliore le transit intestinal

EXEMPLE DE MENU DÉTOX :

- Un mélange de chou-fleur et de brocoli cuits à la vapeur, accompagnés d'un pavé de thon en papillote, riche en oméga 3.
- Une compote de prune

À VOUS DE JOUER MAINTENANT !

noirclair.be

SOUPE AUX LÉGUMES OUBLIÉS

Une soupe-détox pour entamer l'automne

4 personnes
20' de preparation
55' de cuisson

INGRÉDIENT

- 600 g de topinambours
- 400 g de panais
- 1 kg de courge butternut
- 500 g de carottes
- 2 oignons rouges
- 3 gousses d'ail
- 1 brin de thym
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère(s) à café de sel
- Poivre
- 1 g de paprika fumé

© Credit recette Elle à table

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez les oignons ainsi que l'ail. Faites-les revenir avec le thym et l'huile d'olive. Ajoutez le sel, le poivre et le paprika fumé.
2. Épluchez les légumes, rincez-les et taillez-les grossièrement. Ajoutez-les aux oignons et faites revenir le tout pendant 10 mn.
3. Couvrez les légumes d'eau et laissez cuire le tout pendant 40 mn.
4. Mixez la soupe à l'aide d'un robot plongeant. Servez avec des crackers aux graines.

BLANCS DE POULET RÔTIS AU FENOUIL ET POIS CHICHES

Un plat complet riche en arômes grâce aux épices

4 personnes
20' de preparation
20' de cuisson

INGRÉDIENT

- 4 blancs de poulet
- 2 gousses d'ail
- 4 branches de persil
- 1 cuillère(s) à soupe d'épices au choix (paprika, curry zaatar, etc.)
- 2 beaux bulbes de fenouil
- 1 boîte de 400 g de pois chiches
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 citron
- Poivre du moulin

© Credit recette Elle à table

PRÉPARATION

1. Egouttez les pois chiches. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Rincez, séchez et hachez le persil. Salez et poivrez les blancs de poulet et saupoudrez-les d'épices. Rincez, séchez et émincez le fenouil. Mettez-les ¾ du fenouil, les pois chiches, l'ail, la moitié du persil et un filet de jus de citron dans un plat à four, mélangez et posez les blancs de poulet sur le dessus. Arrosez d'huile d'olive et versez le bouillon.
2. Enfournez 20 mn environ, en retournant les blancs de poulet à mi-cuisson.
3. Servez avec le reste de fenouil émincé, un filet de jus de citron et le persil haché.

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