MINI **MAG**

MENSUEL GRATUIT

BODYSANO®
Diététique & Bien-être

Juillet/Août **2020**

LES BONS PLANS DE L'ÉTÉ

SOMMAIRE

2 - Nos meilleures pertes de poids post-confinement
4 - Stop à la rétention d'eau
6 - Je veux un ventre plat
8 - Pique-nique équilbré
9 - Barbecue ensoleillé
10 - Faites le bon choix
12 - Centres BodySano ouverts

Bodysano

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

BODYSANO
Diététique & Bien-être

MEILLEURES PERTES DE POIDS POST-CONFINEMENT

DIJON

Estelle, **-9,4 Kg**
depuis la réouverture le 12 Mai

Françoise, **-6,9 kg**
depuis la réouverture le 12 Mai

Florence, **-6 kg**
depuis la réouverture le 12 Mai

NICE

Marie, entre le 18/5 et le 18/06,
elle est passée de 66,4 kg à **62,7 kg**
(1 mois et **3,7 kg**)

Florence, entre le 13/3 et le 15/6,
passe de 64 kg à **59,1 kg**
(3 mois **5 kg**)

Antonia, entre le 13/5 et le 13/06,
passe de 72,4 kg à **70 kg**
(1 mois **2,4 kg**)

FORT DE FRANCE

> Romaine : - **4,3 kg**
12.05.20 — 112,4 kg
20.06.20 — **108,1 kg**

> Marie-Michelle : **- 3,4 kg**
27.05.20 — 79,5 kg
24.06.20 — **76,1 kg**

> Eva : **- 5,4 kg**
18.05.20 — 71,1 kg
23.06.20 – **65,7 kg**

CLERMONT-FERRAND

Albert : **3,6 kg** en 1 sem.

Damien : **6 kg** en 2 sem.

Caroline : **3,1 kg** en 1 sem.

BOURGES

Raphaël : **-4 kg** en 1 semaine

Stacy : **-2,5kg** en 1 semaine

Elodie : **- 5,4kg** en 2 semaines

Véronique : **-5,9kg** en 1mois

VICHY

Marie **-2,6kg**. En 1 semaine

Abdou **-1,9kg** en une semaine

Régine **-3,1 kg** en 15 jours

BRUXELLES

-2,2kg en 1 semaine (Cinzia)

-2,0kg en 1 semaine (Dilara)

-2.,9kg en 2 semaines (Yasmin)

BODYSANO
Diététique & Bien-être

STOP À LA RÉTENTION D'EAU !

Notre organisme est naturellement composé à 60% d'eau.
Il est malheureusement parfois incapable de réguler correctement l'excédent.
Cela peut être dû à un déséquilibre nutritionnel, hormonal ou à une mauvaise circulation lymphatique et se traduit par un gonflement des tissus (jambes, ventre, bras, visage, mains...).

QUELQUES CONSEILS

1. Boire une quantité correcte d'eau: ni trop, ni trop peu (1,5L à 2L par jour)
2. Consommer des aliments naturellement riches en eau (fruits et légumes)
3. Adopter une alimentation pauvre en sel (pas de salière à table!)
4. Ne pas oublier de manger une bonne quantité de protéines
5. Faire attention à la chaleur qui augmente la dilatation des veines et diminue ainsi leur tonicité et leur capacité à faire remonter l'eau
6. Faire attention en cas d'intolérance à un aliment : ce dernier peut causer une rétention d'eau
7. Marcher et/ou nager

ALIMENTS À PRIVILÉGIER :

- Le thé ou la tisane
- La pastèque
- Le concombre
- L'artichaut
- Le fenouil et le céleri
- Les asperges
- Les viandes blanches (volailles), poissons, oeufs (source de protéines)

ALIMENTS À ÉVITER :

- Le pain blanc
- Les charcuteries
- Les plats préparés
- La féta light
- Les poissons fumés
- La sauce soja et soupe Miso
- Les conserves
- Les gâteaux apéritifs
- Les soupes en sachet
- Les fromages à pâte dure

N'attendez plus et demandez CONSEIL à votre diététicienne BodySano.

NOS PRODUITS
ANTI-RÉTENTION D'EAU

Dès l'apparition des premières chaleurs, vous gonflez et n'entrez plus dans vos vêtements. Vous faites sûrement de la rétention d'eau. Voici quelques produits qui vous permettront d'éliminer cette eau indésirable !

• DRAINER

Contenant entre autre du fucus, du jus de myrtille et du thé vert; le **DRAINER** facilite l'élimination de l'eau, mais pas seulement! Il va aussi améliorer la cellulite, faciliter le transit intestinal et apporter bon nombre d'antioxydants.

• DRAINER @HOME

Cette cure aide à drainer (grâce à la myrtille, à la framboise et à la prêle des champs), à éliminer les toxines et à mieux digérer (grâce au fenouil). Votre corps se verra dégonfler et affiner. Ses vertus digestives vous aideront aussi à garder le ventre plat.

• SIROP DETOX DRAINER

Tout comme le sirop **DRAINER**, ce sirop va permettre d'éliminer l'eau présente en excès dans votre corps. Mais en plus de ça, grâce à la noix de cola, ce produit a une petite action brûleuse de graisse!

BODYSANO
Diététique & Bien-être

JE VEUX
UN VENTRE PLAT

Les ballonnements abdominaux sont provoqués par une accumulation de gaz dans l'intestin entraînant une distension intestinale accompagnée d'une augmentation de volume de l'abdomen donnant ainsi l'impression d'avoir le ventre gonflé. Avoir un ventre plat représente une étape primordiale dans la quête d'une silhouette de rêve.

SURVEILLER VOTRE ALIMENTATION

Avant tout, il faut dire que la première chose à surveiller lorsqu'on veut perdre des kilos est l'alimentation. En effet, pour avoir un ventre plat, il faut suivre ces petits conseils :

À ÉVITER :

- Les crudités qui sont peu caloriques, mais qui font gonfler si on en abuse. Alors une fois par jour, ça suffit !
- Les sodas gazeux, même "light", qui font gonfler.
- Les pépins des concombres, la peau des tomates.
- Limiter les chewing-gums.
- Attention à l'huile.

À CONSEILLER :

Il est aussi conseillé de prendre son temps pour bien manger afin de bien digérer et éviter ainsi de réguliers ballonnements de ventre. Fractionner les repas en effectuant 3 repas par jour accompagnés de 2 collations : il est préférable de manger moins à chaque repas plutôt que de faire un repas copieux.

À FAVORISER
les boissons sans sucre et non gazeuses, les fibres, les protéines et les légumes bien cuits!

N'attendez plus et demandez CONSEIL à votre diététicienne BodySano.

NOS PRODUITS VENTRE PLAT

Pour avoir un ventre plat, il ne suffit pas de chasser les kilos superflus. Il faut aussi avoir un ventre « en bonne santé » : qui digère bien, sans gonfler, ni faire mal. Soyez aux petits soins avec lui, il vous le rendra…

MISEZ SUR L'ARTICHAUT

Outre ses vertus dépuratives, diurétiques et hépatoprotectrices, l'artichaut favorise le transit intestinal et accélère la lipolyse (c'est-à-dire la destruction des graisses) au niveau de l'abdomen.

AVANT LES VACANCES

2 ampoules d'**Artichoke** par jour (midi et soir avant les repas) pour perdre efficacement.

APRÈS LES VACANCES

1 ampoule d'**Artichoke@Home** par jour pendant 1 mois pour garder le ventre plat

RÉGULEZ VOTRE TRANSIT

Digérer rapidement et éliminer de manière régulière (au moins 1 fois par jour) est essentiel dans la quête d'un ventre plat. Voici deux outils qui vous aideront :

EN CAS DE TRANSIT PARESSEUX

A base de séné, de mauve et d'ambrette, le **Transit Tea** permet de stimuler en douceur le transit. Il est conseillé d'en prendre 1 à 2 sachets/jour.

LOURDEURS APRÈS LE REPAS

A base de verveine, de mélisse, de réglisse et de menthe, le **Digest Tea** permet de digérer plus facilement et d'éviter les lourdeurs d'estomac.

PIQUE-NIQUE ÉQUILIBRÉ

SALADES COMPOSÉES

- Salade au crabe : coeur de palmier, champignons de Paris crus, laitue, surimi
- Salade râpée : carottes râpées, céleri râpé, choux rouge râpé, cumin
- Salade vitamines : pousses de soja, têtes de choux-fleurs, haricots verts, oignons crus
- Salade méditerranéenne : tomates cerise, dés de poivron vert, maïs, basilic, 3 boules de mozzarella
- Salade exotique : crevettes, pastèque en cube, pamplemousse, papaye en dés, mangue en dés
- Salade orangeade: asperge, mesclun, artichaut, un peu de jus d'orange
- Salade fraîcheur: choux blanc râpé, oignons, pomme, citron, persil frisé, ciboulette
- Salade antillaise: morue, concombre, échalote, ail, persil plat, citron vert, ½ piment antillais
- Salade anti-cholestérol: endive, radis noir en tranche, saumon frais, citron
- Salade estivale: betterave rouge, tomates en tranches, échalote ciselée, blanc de poireau cru émincé
- Salade grecque: tomate, concombre, poivrons vert et rouge, marjolaine, ail, féta (quelques cubes)

SANDWICHS LÉGERS

- 2 tranches de pain aux céréales avec 1 tranche de jambon et de la laitue
- ¼ de baguette avec du blanc de dinde, 1 tomate en tranche, du basilic frais
- 2 tranches de pain de mie complet, du thon au naturel, 1 oeuf dur, 1 tranche de salade verte, des oignons

UN FRUIT

- Fruits à croquer
- Compote de poche avec bouchon (sans sucres ajoutés)
- 1 briquette de jus de fruits 100% pur jus

SANS OUBLIER DE VOUS HYDRATER : PENSEZ À EMPORTER DE L'EAU FRAICHE !

BARBECUE ENSOLEILLÉ !

CONSEILS POUR LES BARBECUES

Enfin les beaux jours, les repas dans le jardin et les barbecues. Une aubaine ! Savoureuses, les grillades sont aussi diététiques car, contrairement à la plupart des autres modes de cuisson, elles ne nécéssitent pas d'ajout de matières grasses. Voici quelques idées pour des barbecues ensoleillés et équilibrés pour se faire plaisir, tout en conservant sa ligne.

Il existe plusieurs façons d'alléger vos préparations :
En limitant ou en supprimant l'ajout de matières grasses. Exit les marinades à la crème, au beurre et à l'huile d'olive. Essayez sans tarder celles au citron, à la moutarde, au coulis de tomate et à la crème allégée. N'oubliez pas d'y ajouter des herbes et des épices de toutes sortes qui relèvent le goût sans calories.

En choisissant les bonnes viandes :

À PRIVILÉGIER :

- escalopes de dinde grillée
- poulet sans la peau
- tous les poissons maigres : dorade, loup...
- brochettes de poulet/poivrons tomates cerises
- brochettes rumsteck/ champignons/oignons
- brochettes de thon/ courgettes/tomates
- papillotes de tomates et herbes de Provence
- gambas grillées
- brochettes de lapin et poivrons jaunes/verts

À ÉVITER :

- saucisses
- merguez
- viandes marinées dans l'huile
- côtelettes d'agneau
- mechoui

BODYSANO
Diététique & Bien-être

FAITES LE BON CHOIX !

✔	✘
Salade de fruits 83kcal/100g	Glace à l'eau 208kcal/100g
Sorbet 123kcal/100g	Crème glacée 216kcal/100g
Salade César 144kcal/100g	Croque Monsieur 282kcal/100g
Olives vertes 136kcal/100g	Pistaches 562kcal/100g

N'attendez plus et demandez CONSEIL à votre diététicienne BodySano.

FAITES LE BON CHOIX !

✔	✘
Légumes crus + sauce au yaourt 80% de calories en moins 100kcal/100g	Chips 536kcal/100g
Crème dessert Alpro Choco 80% de calories en moins 104kcal/100g	Chocolat 546kcal/100g
Vin rouge 55% de calories en moins 80kcal/100ml	Cocktail Daikiri Rhum 186kcal/100ml
Eau pétillante + sirop Pulco 95% de calories en moins 2 kcal/100ml	Limonade 45 kcal/100ml

BODYSANO
Diététique & Bien-être

CENTRES BODYSANO OUVERTS

BODYSANO FRANCE

ANTIBES
12 avenue Guillabert
06 600 ANTIBES
Tél. : 04 89 89 01 49
antibes@bodysano.com

AIX-EN-PROVENCE VENELLES
9 Rue de la Carraire
Les Logissons
13770 Venelles
Tél. : 04 42 65 04 07
venelles@bodysano.com

AUBAGNE
211 Av. Gabriel Péri,
Les Santonniers III
13400 Aubagne
Tél. : 04 42 70 10 43
aubagne@bodysano.com

BOURGES
72 Rue Mirebeau
18000 Bourges
Tél. : 02 48 70 15 07
bourges@bodysano.com

CLERMONT-FERRAND
26bis Rue Saint-Dominique
63000 Clermont-Ferrand
Tél. : 04 73 16 80 18
clermontferrand@bodysano.com

DIJON
100 rue Monge
21000 Dijon
Tél. : 03 80 55 35 29
dijon@bodysano.com

FORT-DE-FRANCE
Centre Commercial la Véranda
R-P du Vietnam Héroique
97200 Fort-de-France
Tél. : 0596 55 58 93
fortdefrance@bodysano.com

METZ
21 av. Robert Schuman
57000 Metz
Tél. : 03 87 55 25 95
metz@bodysano.com

NEUILLY PLAISANCE
55, Av. du Maréchal Foch
93360 Neuilly Plaisance
Tél. : 01 43 01 88 90
neuillyplaisance@bodysano.com

NEVERS
4 rue Jean Desveaux
58000 Nevers
Tél. : 03 86 58 69 31
nevers@bodysano.com

NICE ÉTOILE
4 Rue de Russie
06000 Nice
Tél. : 04 93 04 13 76
nice-etoile@bodysano.com

PARIS LOURMEL
70 Rue de Lourmel
75015 Paris
Tél. : 09 73 67 68 32
parislourmel@bodysano.com

BODYSANO BELGIQUE

BRUXELLES - BASCULE
Chaussée de waterloo 654
1050 Bruxelles
Tél. : 02 346 99 54
bascule@bodysano.com

BRUXELLES – STOCKEL
C.M. du Val
Rue Edouard Gersis, 18
1150 Woluwé-St-Pierre
Tél. : 02 771 20 12
stockeldiet@bodysano.com

www.bodysano.com

Edit. resp. : Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg

noirclair.be