

TATAKI DE THON, SÉSAME ET GINGEMBRE

(pour 2 personnes)



Ingrédients:

- 400 g de pavé de thon rouge
- 10 cl de sauce soja
- 2 jeunes oignons
- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm
- 5 cl d'huile de sésame
- 5 cl d'huile d'olive
- 40 g de sésame blanc
- Le jus d'un citron vert

1. Presser le citron. Nettoyer et émincer très finement les jeunes oignons. Peler et râper le gingembre.
2. Dans une poêle anti-adhésive très chaude, poêler le thon à feu vif, en le laissant cuire seulement 30 secondes de chaque côté de manière à conserver l'intérieur cru.
3. Hors du feu, verser dans la poêle le jus de citron, la sauce soja, l'huile de sésame et l'huile d'olive pour déglacer le thon. Trancher le thon et le déposer dans deux assiettes. L'arroser de la sauce. Ajouter les graines de sésame par dessus pour décorer.
4. Parsemer le thon de jeunes oignons, du gingembre et du sésame blanc. Servir aussitôt.

RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS



TÉMOIGNAGE DE MME NARENCE

Patiente du centre Bodysano Fort de France

« Je suis pleinement satisfaite de mon parcours avec Bodysano.

Excellent travail...professionnelles très agréables et à l'écoute. Surtout pas contraignant du tout..

Merci. »



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

MENSUEL GRATUIT



HISTOIRE DE COACH MENTAL

Toutes les coaches de BodySano ont suivi une formation spécialisée en coaching mental. Pour illustrer cela, nous avons décidé de partager avec vous une « **histoire de coach BodySano** ». Peut-être que cette histoire vous inspirera pour choisir celle qui vous guidera.





FAITES UNE CURE DÉTOX ET SOYEZ
AU TOP DE VOTRE FORME !



« Ma patiente, Claire, avait l'air un peu nerveuse pendant que je lisais les résultats de ma balance professionnelle. Les données indiquaient un pourcentage de graisses supérieur à la moyenne. Je savais que ses repas à la maison étaient équilibrés, je lui demandais donc : « que mangez-vous habituellement à midi ? ». Ensemble nous avons trouvé la clé de son souci.

Claire avait déjà rencontré des spécialistes de la nutrition, elle connaissait donc déjà les caractéristiques des aliments. Je « savais qu'elle savait » et donc la sermonner n'aurait servi à rien. Ma patiente avait besoin d'empathie et d'outils pour prendre des décisions plus saines. Il était important qu'elle comprenne ce qui était bon pour elle. Mon rôle était de m'impliquer afin de l'aider à trouver sa propre motivation pour mettre en œuvre un changement.



Mon travail avec Claire, comme avec toutes mes patientes, a donc été de l'aider à changer ses vieilles habitudes et à se tenir à un plan défini ensemble. Claire avait besoin d'un coach ET d'une diététicienne. Et ça tombe bien car ma force réside autant dans la connaissance de la nutrition que dans l'aide au changement de comportement : j'aide mes patientes à découvrir leur capacité à s'améliorer.

J'ai aidé Claire à définir son objectif et ensuite nous l'avons décomposé, sous forme de petits pas à accomplir ensemble, de semaine en semaine. Le coaching chez BodySano ne consiste pas à dire à nos patientes ce qu'elles doivent faire mais plutôt à les aider à comprendre ce qui va bien fonctionner pour elles ! Mon coaching c'est un cheminement ensemble : acceptation, partenariat, compassion et respect.

Et les résultats ont suivi : Claire a perdu 16 kilos en 4 mois et son poids est stabilisé depuis plus d'un an ! C'est pour moi, comme pour toutes les coach BodySano, une belle satisfaction et un motif de fierté dans mon travail au quotidien. »

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Vichy	Julie	-14 kg en 3 mois
Vichy	Dominique	-2,9 kg en 2 sem.
Paris Lourmel	Safia	-11,9 kg en 13 sem.
Dijon	David	-18,7 kg en 17 sem.