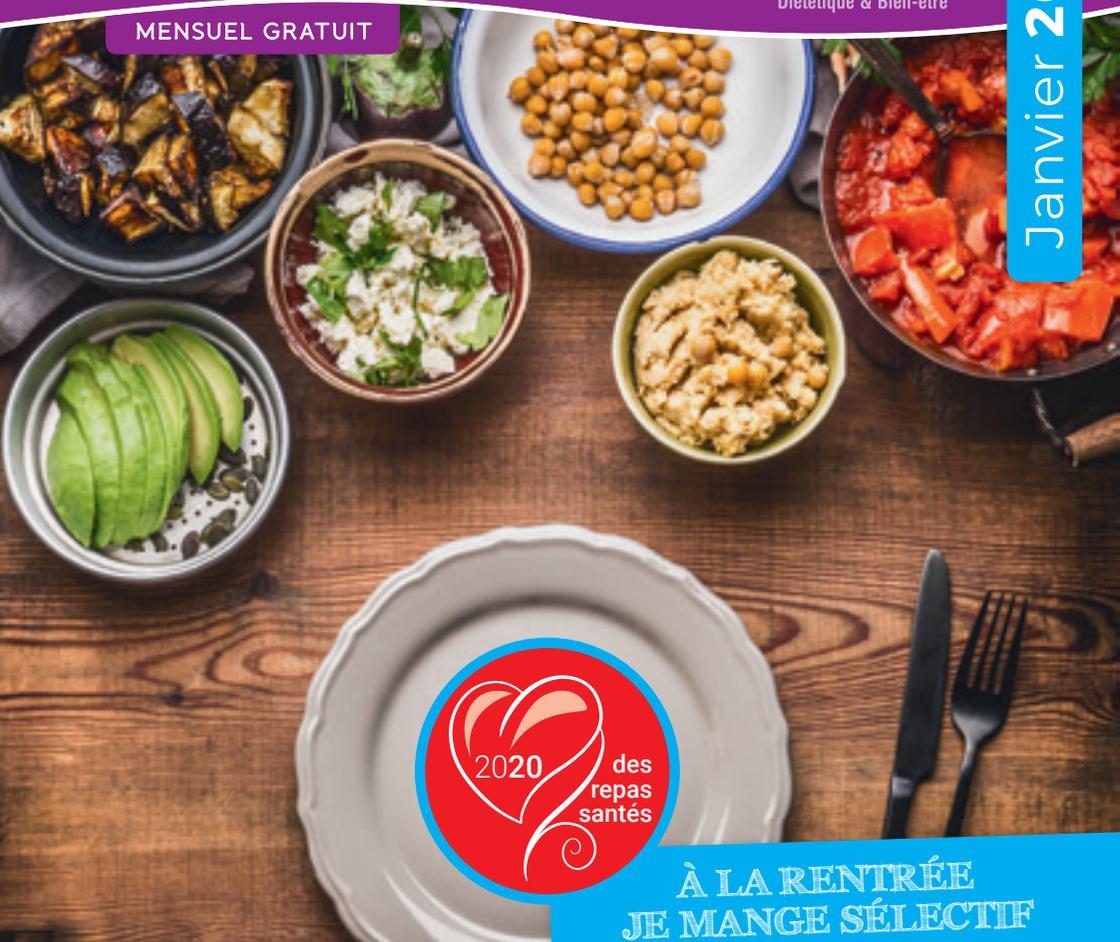


MENSUEL GRATUIT



À LA RENTRÉE  
JE MANGE SÉLECTIF  
ET MIEUX.

Et si on profitait de **2020** pour faire le tri dans nos placards de cuisine et réviser nos habitudes alimentaires ?

Voici **6 règles** d'or à mettre en œuvre pour adopter une alimentation saine sans avoir l'impression de se priver.



Bodysano1


**PROGRAMME  
 MINCEUR  
 COMPLET**

..... 2 semaines .....


 Disponible dans les centres  
 BodySano

## DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES DIET BOX


**RÈGLES 1 & 2 : ON DIMINUE L'ALCOOL  
 (RÈGLE 1) ET LE SUCRE (RÈGLE 2)**

Maintenant que les fêtes sont passées, pendant tout le mois de janvier au moins, diminuez drastiquement l'alcool et le sucre car ils n'ont pas d'intérêt nutritionnel. Et voilà, vous avez déjà pris la décision la plus importante de 2020 !

**RÈGLE 3 : ON CONSERVE LES FÉCULENTS,  
 MAIS COMPLETS**

Troquez les céréales raffinées pour leurs versions complètes : pain, pâtes, riz, quinoa. Les bons réflexes : ne mangez qu'un féculent par repas (on choisit entre pâtes ou pain par exemple), mangez-les en petites quantités et ne les noyez pas de beurre ou de sauce. Les céréales complètes favorisent la satiété.

**RÈGLE 4 : ON INCLUT DES PROTÉINES À  
 CHAQUE REPAS**

Prévoyez à chaque repas un peu de protéines «maigres» : blanc de poulet, cabillaud, lieu noir, filet mignon, escalope de veau. Les protéines sont rassasiantes et elles préservent les muscles. Mangez-en à chaque repas, mais sans excès pour ne pas fatiguer vos reins.

**RÈGLE 5 : ON COMPOSE DES MENUS À 50 %  
 DE LÉGUMES VERTS**

Commencez le repas par des légumes (crudités ou soupe) qui vont remplir l'estomac et limiter le coup de fourchette. Ensuite, composez des assiettes avec la moitié du contenu en légumes verts : courgettes, brocolis, épinards, haricots verts, fenouil, asperges. Les légumes verts sont peu caloriques et riches en fibres.

**RÈGLE 6 : ON PRÉPARE DES EAUX PARFU-  
 MÉES MAISON**

L'eau est la seule boisson indispensable, mais c'est souvent plus motivant quand elle est parfumée. Préparez vous-même des infusions ou des thés (sans sucre) et glissez dans la carafe d'eau, au choix : rondelles de citron, feuilles de menthe, fruits rouges. Pendant tout 2020, rappelez-vous que boire de l'eau aide à éliminer et calme l'appétit !

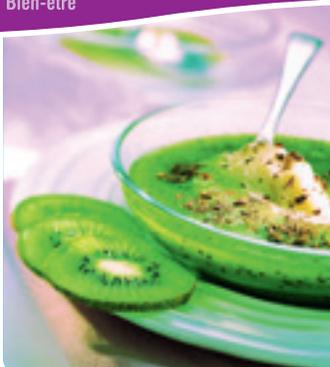

**LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS**

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Clermont	Valérie	-8,2 kg en 7 sem.
Bourges	Nathalie	-5 kg en 4 sem.
Paris Lourmel	Cosmo	-4,3 kg en 3 sem.
Dijon	Christelle	-14,2 kg en 11 sem.

## SOUPE DE KIVI ET SORBET POMME

(pour 6 personnes)

1. Peler 11 kiwis avec un couteau bien tranchant et les couper en 4. Passer au mixeur avec le sucre glace et le jus de citron. Réserver au frais. Garder un kiwi à détailler en fines tranches pour la décoration.
2. Râper la barre de chocolat noir. Réserver au frais.
3. Au moment de servir, verser la soupe de kiwi dans 4 bols. Ajouter 1 ou 2 quenelles de sorbet pomme, saupoudrer de copeaux de chocolat et décorer de fines rondelles de kiwi.



### Ingrédients:

- 12 kiwis
- le jus d'un ½ citron
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- ½ litre de sorbet pomme
- 1 barre de chocolat noir 70 % cacao



RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS

## TÉMOIGNAGE DE PATRICIA

**Patiente du centre BodySano Nevers**

« Après avoir essayé plusieurs régimes sans réelle perte de poids durable, j'ai décidé de faire un bilan chez BodySano. Ce qui m'a plu c'est le suivi toutes les semaines et le fait de pouvoir manger ce que j'ai envie tout en apprenant à équilibrer.

J'ai perdu 25 kg (en 1 an) sans m'en rendre compte et au fil des mois j'ai retrouvé la santé: plus d'essoufflement à la marche et une tension revenue à la normale.

Mon médecin m'a même arrêté le traitement que je prenais depuis des années ! »

