



## CONSEILS "SPÉCIAL CHAMPAGNE"

QUELLE EST LA BOISSON IDÉALE POUR LES FÊTES ?  
LA RÉPONSE EST SIMPLE : LE CHAMPAGNE.

AVANT TOUT, NOUS AIMONS TOUJOURS VOUS DIRE QUE LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE  
DOIVENT RESTER FESTIVES.

CHEZ BODYSANO, NOTRE CONSEIL PRINCIPAL EST DE SE FAIRE PLAISIR,  
TOUT EN RESTANT RAISONNABLE, ET, ÉVENTUELLEMENT, DE LAISSER LE « CHITOSAN »  
ET LE « MEAL CONTROL » VOUS DONNER UN COUP DE POUCE ;-)

### AVEC LE CHITOSAN, LIMITEZ LE STOCKAGE DES GRAISSES !

Avant de commencer : n'oubliez pas le CHITOSAN !  
Cette fibre naturelle, véritable "aimant à graisses",  
va limiter l'absorption des graisses. Il facilitera  
également votre digestion.



Body sano 1



# CHITOSAN

## Absorbeur de graisses



Le CHITOSAN est une substance présente naturellement dans la carapace des crustacés.

Le CHITOSAN est un produit naturel qui a la capacité de limiter l'absorption des graisses au niveau intestinal. Votre organisme absorbera environ 70% de graisses en moins !

Prenez du CHITOSAN en cas de repas trop copieux ou trop riche en lipides. Utilisez-le bien entendu dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Perdre du poids OUI mais se priver de dîner entre amis NON !  
 Votre coup de pouce naturel, le **CHITOSAN**.

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

N'oubliez pas que un mojito apporte autant d'énergie qu'une 1/2 baguette de pain :-)  
 Quand on prend conscience de ce simple fait, la flûte de champagne devient encore plus agréable.

*Il est aussi important pour nous de vous rappeler que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé : veillez à déguster et à ne pas abuser, vous profiterez au maximum de vos soirées de fêtes.*

Revenons-en maintenant à « notre » boisson. L'alcool, tout comme les aliments, est un plaisir gustatifs : la production champenoise possède un tel panel de choix et de saveurs que vous trouverez certainement un champagne à votre goût.

Le champagne : l'alcool le moins calorique?

À condition de les boire brut, le champagne et le cidre sont les alcools les moins caloriques (50 kcal pour la flûte de cidre, 70-80

pour le champagne). Astuce : on essaye de faire durer sa flûte de champagne tout l'apéritif et on se limite à 2 flûtes supplémentaires pendant le repas. Au fond, « dîner au champagne » n'est-il pas un luxe extrême ?

Ne faites pas de mélanges car ils sont particulièrement traîtres : « quand on change d'alcool, on boit plus », donc on évite le vin et on se concentre sur le champagne. Pas besoin de vous dire que l'on évite tous les alcools forts.

Nous avons gardé le « conseil en or » pour la fin : buvez un ou deux verres d'eau entre chaque flûte de champagne. Vous bénéficierez d'un double effet kiss-cool : vous diminuerez le risque de maux de tête du lendemain et il restera moins de place pour les autres boissons et aliments.

TCHIN-TCHIN ET  
 BONNES FÊTES À TOUT LE MONDE !!

Cette année, nous avons décidé de vous concocter une série de recettes « Spéciales Fêtes » que vous trouverez dans un fascicule à part : demandez-le à votre coach BodySano.

Comment calculer les calories de mon verre d'alcool ?  
 C'est simple :

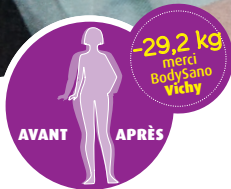
1. Estimez le volume de votre verre :  
 par exemple une flûte à champagne c'est 100 ml
2. Multipliez par le pourcentage de l'alcool :  
 10% pour un champagne brut
3. Multipliez le tout par 7 (calories dans un gramme d'alcool) :

$100 \times 10\% \times 7 = 70$   
 Dans une flûte de champagne il y a donc 70 calories (20 % de moins que dans un verre de vin et au moins 70 % de moins que dans un cocktail).

# BODYSANO

Toute l'équipe  
 BodySano vous souhaite  
 de merveilleuses fêtes  
 de fin d'année

Trouvez votre centre bodysano sur [www.bodysano.com](http://www.bodysano.com)



## TÉMOIGNAGE DE CORALINE

### Patiente du centre BodySano Vichy

Je me suis présentée chez BodySano après avoir vu mon voisin perdre beaucoup de poids grâce à la coach du centre de Vichy.

Le 15 premiers jours ont été pour moi les plus difficiles mais grâce aux conseils de Justine et au suivi hebdomadaire avec elle, cela a été plus simple. Il s'agit de prendre le rythme et acquérir les bonnes habitudes. Un plan alimentaire adapté m'a permis de réapprendre à bien et à mieux manger. De plus les compléments alimentaires sont vraiment efficaces et ont permis de cibler ma perte de poids.

Cela fait 10 mois que le centre de Vichy m'accompagne, je suis passée d'une taille 44/46 à une taille 38/40. Merci à l'équipe BodySano !



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



## TÉMOIGNAGE DE JESSICA

### Patiente du centre BodySano Paris Lourmel

Je suis allée chez BodySano sur les conseils d'une amie qui venait de perdre plus de 20 kg. Après de nombreux régimes, j'ai été séduite par la prise en charge hebdomadaire car j'avais besoin d'un réel soutien et de conseils adaptés.

L'équipe de professionnelles au sein de BodySano se montre à l'écoute, bienveillante et toujours dans un esprit positif.

La diététicienne donne des astuces ainsi que des idées recettes afin de pouvoir varier les repas. Je ne me sens pas privée avec le rééquilibrage alimentaire que j'ai reçu. Les compléments alimentaires sont un vrai plus durant la prise en charge. Je mange à ma faim et je n'ai pas envie de grignoter.

J'ai déjà perdu 19 kg depuis 6 mois et cela me motive énormément afin d'arriver à mon objectif.

