



DOSSIER SPÉCIAL “ CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINE AU TRAVAIL ”

« Nous passons une grande partie de notre temps au travail,
et notamment pour le déjeuner.

Or, nos habitudes alimentaires, au cours de la journée,
ont un impact considérable sur notre santé globale.

Le lieu de travail peut être un lieu de tentation !

Comment ne pas succomber à l'appel du distributeur automatique
quand vous avez un creux ou que votre collègue vient d'ouvrir
une canette de coca ?

Mais, vous pouvez transformer vos habitudes pour avoir
une routine alimentaire plus saine ! »

Voici nos conseils.

SLIMSANO GREEN COFFEE

Boostez votre perte de poids grâce au café vert!

- Brûle les graisses
- Diminue leur stockage
- Augmente la combustion des sucres par l'organisme
- Antioxydant
- Améliore le transit



Parmi ses nombreuses vertus, le café vert augmente la combustion des sucres par l'organisme. Il diminue également l'absorption de ces sucres et limite ainsi leur stockage sous forme de graisse. De plus, il est riche en antioxydants et représente donc un atout jeunesse pour votre corps.

DOSSIER SPÉCIAL "CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINE AU TRAVAIL" SUITE



La meilleure solution pour manger sainement au travail est souvent d'apporter ses repas, car cela permet de contrôler mieux ce que l'on consomme, et cela est également plus économique sur le long terme.

Les cantines d'entreprise peuvent également être une bonne alternative si l'on sait faire des choix éclairés. Enfin, pour ceux qui mangent systématiquement à l'extérieur, il est important de varier les repas pour couvrir tous les besoins en différents vitamines et minéraux. Dans tous les cas, il faut éviter de sauter des repas.

QUELQUES EXEMPLES DE REPAS SAINS

Il est facile d'apporter des salades composées (contenant des féculents et des protéines) type Salade César. Les sachets de mélange de céréales précuits à réchauffer au micro-ondes peuvent également être une bonne alternative si on les associe à des légumes crus. Les fruits sont faciles à transporter et à conserver même si l'on n'a pas de réfrigérateur au bureau et ils permettent d'avoir des collations saines et équilibrées en faisant le plein de vitamines.

IL EST CONSEILLÉ DE SE POSER POUR LA PAUSE DÉJEUNER

Le signal de satiété met au minimum une vingtaine de minutes à arriver à partir du moment où l'on commence à manger. Si on mange trop vite, on a donc tendance à manger plus en quantité, ce qui peut avoir un impact défavorable sur le poids à long terme. Le fait de manger trop rapidement perturbe également la digestion et, si l'on mange trop

rapidement sans prendre de plaisir au repas, cela amplifie les frustrations et donc les compulsions alimentaires.

APPRENEZ À MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

D'abord, prendre son temps et prendre son repas dans un cadre agréable. Avant de commencer son repas, prendre le temps de faire une jolie assiette, de s'en imprégner visuellement, de sentir l'odeur des aliments. Il faut prendre également le temps de mâcher, de se concentrer sur ses sensations alimentaires, de poser la fourchette entre les bouchées. Eviter absolument de manger en regardant la télévision ou devant l'ordinateur : l'esprit humain n'est pas fait pour se concentrer sur deux choses en même temps ! Si notre attention est portée sur un écran, on mange de manière automatique, donc plus vite, on ne profite pas du plaisir alimentaire, ce qui à terme alimente les compulsions.

IDÉES DE SNACKS SAINS AU TRAVAIL

Des fruits, des amandes, des noix, des noisettes, des barres BodySano, des Crunchys biscuits...



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Dijon	Manon	-5,9 kg en 6 sem.
Paris Lourmel	Mégane	-3,5 kg en 2 sem.
Antibes	Sylvie	-16,9 kg en 4 mois
Nevers	Ludivine	-5,4 kg en 6 sem.

QUICHE SANS PÂTE

(pour 4 personnes)



1. Coupez les blancs de poulet cuits en petits morceaux.
2. Nettoyez, retirez les pédoncules et coupez les tomates en morceaux. Nettoyez et râpez la courgette. Préchauffez le four à 210°C.
3. Battez les œufs, la crème liquide, la maïzena, avec la ciboulette et le persil ciselés, le sel et le poivre.
4. Ajoutez les tomates, le poulet et la courgette puis mélangez bien. Versez la préparation dans un moule en silicone (ou un moule classique chemisé de papier cuisson).
5. Enfourez pendant environ 40 minutes. Laissez tiédir puis démoulez.

Ingrédients:

- 4 tomates
- 1 courgette
- 2 blancs de poulet cuits
- 20 cl de crème liquide légère (3-4%)
- 2 c. à soupe de maïzena
- 4 œufs
- Ciboulette ciselée
- Persil ciselé
- Sel, poivre



RECETTE
de BodySano
LOURMEL

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 ELIANE

Patiente du centre BodySano Aubagne

Hier près de 90kg et une taille 46 voire 48; aujourd'hui, à peine huit mois plus tard, 65kg et une taille 38 voire 36.

C'est chouette, non ?

Cette transformation, je la dois au coaching souriant et efficace de Claire qui m'a accueillie d'une façon formidable au sein de l'institut d'Aubagne.

J'ai fait antérieurement l'expérience non concluante d'autres programmes minceur sans connaître l'existence de la méthode Bodysano.

Son avantage ? Etre une démarche beaucoup plus personnalisée en étant fondée sur une relation directe et suivie avec une diététicienne. Je suis pleinement satisfaite d'avoir adopté cette démarche en appliquant scrupuleusement les conseils de Claire et de la suivre encore pour atteindre mon objectif qui se profile désormais à court terme.

Compte tenu de la précieuse attention et des compétences de ma coach, je suis totalement confiante dans les résultats de la prochaine phase de stabilisation.

Sans attendre, merci Bodysano, merci Claire.

