

MINI MAG

BODYSANO
THE DIET COACH

MENSUEL GRATUIT

DOSSIER SPÉCIAL
" C'EST LA RENTRÉE,
DÉTOXIFIONS-NOUS ! "



Septembre 2019



LES VACANCES ONT ÉTÉ
SYNONYMES D'EXCÈS, ET
VOTRE CORPS A ÉTÉ SOLlicitÉ ?
IL EST TEMPS DE LE DÉTOXIFIER
ET DE FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
POUR BIEN REPRENDRE
LE RYTHME !



Trouvez votre centre bodysano sur www.bodysano.com

Bodysano1

ENERGY@home,
la cure idéale pour affronter
la rentrée sans fatigue !



5 plantes
aux vertus
anti-fatigue

LA CURE ENERGY@HOME EST COMPOSÉE DE 5 PLANTES AUX VERTUS ANTI-FATIGUE ET RELAXANTES : LE GUARANA, LA MÉLISSE, LA SAUGE, LE GINGEMBRE ET LA MENTHE. ELLES APPORTENT UN BIENFAIT SUR LE STRESS ET LA NERVOUSITÉ EN LES DIMINUANT ET EN FAVORISANT AINSI UNE MEILLEURE DIGESTION.

C'EST LA CURE IDÉALE POUR AFFRONTÉ LA RENTRÉE EN PLEINE FORME ET SANS COUP DE FATIGUE !

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Lourmel	Marine	-6 kg en 5 sem.
Clermont Ferrand	Hugo	-16kg en 10sem.
Bourges	Romain	-5 kg en 3 sem.
Dijon	Virginie	-18,2 kg en 4 mois

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

DOSSIER SPÉCIAL
"C'EST LA RENTRÉE,
DÉTOXIFIONS-NOUS !"
SUITE



QUELS SONT LES ALIMENTS DETOX ?



LE CITRON

Véritable roi de la detox, il favorise l'élimination des toxines et des graisses qui se logent dans l'organisme.



LA CAROTTE

C'est un légume plein d'antioxydants. Très riche en potassium, la carotte favorise le drainage rénal et ses fibres régulent le transit. Consommez-en, votre organisme vous dira merci !



L'ARTICHAUT

L'artichaut est un véritable allié du foie qu'il aide à purifier. Il favorise l'élimination urinaire des toxines et grâce à sa forte concentration en potassium c'est également un diurétique. Mais sa consommation a aussi un impact sur le renouvellement cellulaire. Enfin, dernière info non négligeable : l'artichaut est un coupe-faim efficace.



L'ANANAS

Connu pour ses vertus digestives grâce aux enzymes qu'il contient, l'ananas est également un brûleur de graisses.



LE KIWI

C'est le fruit anti-âge par excellence. Plein d'antioxydants et de vitamine C, il préserve votre capital jeunesse de l'intérieur.



LA POMME

Excellente pour la santé, les bienfaits de la pomme se trouvent principalement dans la peau. Alors inutile de peler le fruit avant de le manger.



L'AIL

Renfermant du soufre, l'ail favorise la création des fameux globules blancs, ce qui permet d'évacuer les toxines qui se trouvent dans l'organisme.



LE CHOU, CHOU-FLEUR, BROCOLIS & CO.

Le chou cru contient autant de vitamine C que l'orange. Alors pensez à en consommer régulièrement. Tous les choux contiennent du sulforaphane, une substance phytochimique qui protège notre corps contre les radicaux libres et les polluants avant qu'ils n'attaquent les cellules saines.



L'EAU

L'eau aide à nettoyer les reins et le foie ainsi qu'à hydrater votre corps de la tête aux pieds. Buvez 1.5 L d'eau plate par jour afin de drainer l'organisme. Pour un effet maximal, ajoutez-y du jus de citron.

Trouvez votre centre bodysano sur www.bodysano.com

PAUPIETTES DE COURGETTES

(pour 4 personnes)



1. Dans une casserole, faites revenir votre oignon haché dans 1 càs d'huile d'olive. Lorsqu'il devient translucide y verser la boîte de tomates pelées. Salez, poivrez. Versez un verre d'eau et laissez réduire à feu doux.
2. Avec une mandoline, taillez 4 courgettes en lamelles dans le sens de la longueur. Les cuire 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et essuyez à l'aide d'essuie tout. Réservez. Coupez la dernière courgette en petits dés.
3. Dans un saladier, mélangez la viande hachée et les dés de courgette avec les œufs. Rajoutez le parmesan, l'échalote émincée, quelques feuilles de basilic frais hachées, le paprika. Bien mélangez. Placez 2 lamelles de courgette une à côté de l'autre, en les chevauchant légèrement (sens de la longueur) et deux autres par dessus afin de former une croix. Ajoutez la garniture au centre et repliez les 2 premières lamelles et ensuite les 2 autres. Disposez vos paupiettes dans un plat allant au four et enfournez 40 minutes environ. Sortez votre plat, rajoutez la sauce et l'emmental râpé et prolongez la cuisson de 5 min.

Ingrédients:

- 5 grandes courgettes
- 500g de viande hachée de veau
- 3 œufs
- 3 càs de parmesan
- 1 échalote
- Basilic frais
- Paprika
- Emmental râpé
- 1 boîte de tomates pelées (500g)
- 1 petit oignon
- Huile d'olive
- Sel-poivre



RECETTE
par BodySano
AUBAGNE

RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS



TÉMOIGNAGE DE WAHIBA

Patiente du centre BodySano Clermont Ferrand

Grâce a BodySano, j'ai perdu 22 kg en six mois sans fatigue ni frustration, le top !

C'est simple : des compléments alimentaires naturels et un très bon suivi hebdomadaire avec la diététicienne toujours à l'écoute et qui sait motiver.

Je suis maintenant épanouie et j'ai retrouvé confiance en moi !



Avec ce témoignage, je tiens à remercier toute l'équipe de BodySano et particulièrement la diététicienne Anne-Sophie qui m'a beaucoup aidée et conseillée durant toute cette période.

Wahiba (42 ans)

