

SARDINES AU PERSIL ET À L'AIL

(pour 4 personnes)

1. Presser la gousse d'ail, râper finement le zeste du citron et le presser. Mettre l'ail, le zeste et le jus dans une petite casserole avec les autres ingrédients de la marinade.
2. Porter à ébullition et retirer aussitôt du feu.
3. Faire cuire les sardines sur un grill, 2 min. de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Disposer les sardines dans un plat peu profond, verser la marinade et servir sans attendre.
4. On peut aussi couvrir le mélange et servir les sardines froides après les avoir laissées reposer 1 heure au réfrigérateur.



- 500g de sardines fraîches en filets
- 50g de persil ciselé
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de poivre noir moulu
- 1 gousse d'ail, 1 citron
- 2 càs de vin blanc

226 kcal
par pers.

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 D'YVA

Patiente du centre BodySano Dijon

Je me suis rendue au centre BodySano de Dijon à la suite d'une publicité vue sur Facebook.

Vu mes résultats sanguins qui n'étaient pas bons, à la suite de mon bilan diététique gratuit il me semblait préférable de me faire suivre par une diététicienne, afin de perdre du poids que j'avais pris au fil des années suite à mes grossesses, l'arrêt du tabac et au stress.

Le résultat était satisfaisant au fil des mois. Cela m'a donné envie de poursuivre cette méthode BodySano car pour moi j'avais un réel plaisir à manger tout en maigrissant je ne me sentais pas du tout frustrée.

De plus une équipe avec Alexandra et Camille super sympas et motivantes !

J'ai commencé avec un poids de 90 kg et j'ai atteint mon objectif de 65 kg aujourd'hui. Donc je tenais à remercier chaleureusement l'équipe qui m'a aidé dans ce parcours sans jugement de leur part.

Je le conseille vivement aux futures personnes qui décident de perdre du poids :-)

Yva

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

MENSUEL GRATUIT



Bientôt l'été !
" Les 7 règles
diététiques "

Le mois de juin marque
le début de l'été.

Qu'allons-nous manger
cette saison ?

Que faut-il savoir
pour se faire plaisir
et garder la ligne ?





JAMBES LOURDES gonflées, fatiguées, douloureuses ?

vigne
rouge
naturelle



Draine, renforce, protège, confort
circulatoire, soulagement durable

1 FAIRE LE MARCHÉ

Flâner entre les étals de produits frais et locaux, cuisiner... Autant on prend vite du poids dans les hôtels avec buffet à volonté, autant on gère mieux ses kilos lorsqu'on investit temps et attention sur les repas.

2 FORCER SUR LES VÉGÉTAUX

Riches en nutriments bonne mine, bien-être et santé, pauvres en calories, les légumes et fruits sont nos amis. On en met à tous les repas. Une tranche de melon vaut mieux qu'un Esquimau !

3 MIXER CUIT ET CRU

Pour garder la ligne, on a tendance à se jeter sur les crudités et les salades. Sauf que le cru est plus difficile à digérer et provoque des ballonnements... Pas l'idéal sur la plage ! On préfère les végétaux cuits, blanchis ou passés à la vapeur. Le bon rythme : du cru et du cuit à chaque repas.

4 MANGER – ASSEZ – DE GRAS

Zapper le gras pour rester mince est un mauvais calcul. Pourquoi ? Parce que le gras, c'est le goût, que l'organisme en a furieusement besoin et qu'il pourrait jouer un rôle dans la satiété.

Tous les jours, on met dans son assiette de l'huile (colza, olive, sésame), un peu de beurre, et on mise sur l'avocat, l'allié belle peau.

5 DÉCALER LE BARBECUE

Le parfum de l'été, c'est celui des grillades. Seul hic, merguez et travers de porc font exploser le compteur. Pour en profiter sans déprimer, on place sur la grille des nouveautés : poulet crapaudine, araignée de boeuf (morceau ultra-maigre), légumes grillés (aubergine, courgette, poivron, céleri), moules, sardines...

6 BOIRE MALIN

En été, boire suffisamment (soit 2 litres par jour) est indispensable, surtout entre les repas pour ne pas noyer les aliments. On remplit son verre de thé vert, d'eau parfumée à la menthe, au citron ou d'un jus de fruits fraîchement pressé.

7 ANTICIPER L'APÉRO

Vacances riment avec vin, cocktails et grignotages. Autant de moments délicieux certes, mais qui peuvent se montrer fatals. La bonne stratégie: manger avant d'attaquer l'apéro (un oeuf, une tomate), alterner cocktail et verre d'eau.



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Nantes	Delphine	-6,8 kg en 5 sem.
Bourges	Marie	-15,6 kg en 10 sem.
Paris Lourmel	Rahma	-12 kg en 3 mois
Lyon Cours Vitton	Marie-Hélène	-16,5 kg en 14 sem.