

MENSUEL GRATUIT

DOSSIER SPÉCIAL  
**DÉTOX**

LES **5** BONNES  
RÉSOLUTIONS 2019



1} ON ÉLIMINE LES TOXINES

ASTUCE :  
craquez pour notre box 100% Détox !

Une à deux fois par semaine, il est toujours bon de suivre un petit programme détox. Démarrer la journée avec un jus de citron (mélangé ou non avec de l'eau) permet d'éliminer les toxines. Vous pouvez également manger un demi-pamplemousse ou bien quelques morceaux d'ananas, car ces fruits brûlent les graisses. On peut accompagner le tout d'une tasse de thé vert. A midi, on ne se frustre pas, mais on reste raisonnable. Des légumes de saison, crus, cuits, accompagnés d'un peu de volaille ou d'un poisson blanc. Enfin à l'heure du dîner, on mange léger. Une soupe ou un bouillon de légumes qui seront également excellents pour votre transit.

2} ON NE FAIT PAS DE RÉGIME

Gare à l'effet boomerang si vous suivez un régime trop strict. Ne tombez pas dans le piège du régime miracle après les fêtes. Préférez plutôt un retour à une alimentation équilibrée. Les résultats seront peut-être visibles moins rapidement mais au moins ils seront durables.

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

RECETTES  
SPÉCIAL  
**DÉTOX**



56 kcal  
par pers.

**SALADE  
MÉLANGÉE**

(pour 4 personnes)

- 1 brocoli
- 1 barquette de mâche
- 1 branche de céleri
- 10 tomates cerises
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Laver le brocoli, détacher les bouquets (garder les tiges pour un potage). Les plonger 3 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.

Rincer, sécher la mâche. Éplucher, laver la branche de céleri. La tailler en petits bâtonnets. Rincer les tomates cerises.

Rassembler tous ces légumes dans un plat. Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, la fleur de sel et le poivre du moulin.

**SALADE EXOTIQUE  
À L'ANANAS**

(pour 4 personnes)

65 kcal  
par pers.

- 3 choux-raves
- 1 ananas Victoria
- 1 citron vert
- 1 mangue
- 3 brins de coriandre
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Poivre du moulin
- Sel



Eplucher les choux puis les râper.

Peler l'ananas et le couper en petits dés.

Presser le citron.

Eplucher la mangue, mettre la chair dans le bol d'un robot avec la coriandre, le jus du citron, l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et mixer jusqu'à ce que la texture soit liquide.

Mélanger l'ananas avec les choux, ajouter la sauce, remuer et réserver au frais.



PURIFIEZ & DETOXIFIEZ  
VOTRE ORGANISME  
AVEC LA DIET BOX  
DETOX

LE PRINCIPE :

purifier son organisme en lui offrant un break. Minceur, forme, drainage et élimination, les intérêts sont nombreux.



Votre DIET BOX DETOX va vous guider pendant 15 jours pour vous aider à détoxifier votre corps en profondeur.

QUE CONTIENT LA BOX DETOX ?

C'est un programme complet ! Vous y trouverez 4 produits, un livret de conseils ainsi qu'une multitude d'astuces et d'explications pour atteindre votre objectif.



3} ON PREND SOIN DE  
SON SOMMEIL

Le manque de sommeil peut faire grossir. Alors, couchez-vous à des horaires raisonnables et dormez au moins 7 heures par nuit. Parce que si vous ne dormez pas assez, vous serez fatigué et stressé. Un cercle vicieux dans lequel il ne faut surtout pas tomber.



4} ON OPTE POUR UNE CRÈME  
COCOONING MINCEUR

Même si elles ne sont pas miraculeuses, les crèmes minceur sont de précieux alliés pour avoir une jolie peau. En plus de l'action drainante, elles vont améliorer la fermeté de l'épiderme et atténuer la cellulite. Certaines permettent même de perdre quelques centimètres. Demandez vite conseil à votre esthéticienne BodySano.

5} ON REPREND LE RYTHME  
EN DOUCEUR

Rentrée oblige, on laisse de côté nos habitudes d'excès des fêtes. C'est l'occasion de reprendre le rythme et de se remettre à bouger tout en douceur. A ce propos, on profite de chaque occasion pour se dépenser : préférez les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators, la marche à pieds ou le vélo pour les petites distances, etc. Et pour les plus téméraires, pourquoi ne pas se fixer, une fois par semaine, un petit running autour du pâté de maisons, ou quelques exercices fitness chez vous ?

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Dijon	Saliman	-7,8 kg en 6 sem.
Paris Lourmel	Françoise	-18,6 kg en 20 sem.
Clermont Ferrand	Fabien	-13,4 kg en 11 sem.
Bruxelles Stockel	Urszula	-31,3 kg en 7 mois