



## PURÉE D'AUBERGINES ET TOMATES

(pour 4 personnes)

Eplucher et égrainer les aubergines, les couper en petits dés et les arroser ensuite de la moitié du jus de citron. Laisser reposer 20 min environ.

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante salée quelques secondes. Egoutter et peler, enlever les graines et couper le tout en petits dés.

Hacher finement les gousses d'ail.

Placer ensuite les aubergines dans le panier de la cocotte et les cuire à la vapeur durant 10 min. Egoutter soigneusement les aubergines, les mélanger avec les tomates, le basilic, l'huile d'olive, l'ail et le jus de citron restant.

Mixer le tout finement pour obtenir une purée et ajouter le poivre. Placer cette purée dans des ramequins individuels, puis placer au réfrigérateur 20 min. avant de servir.

NB : servir cette purée d'aubergines avec des toasts grillés, des crudités ou encore des grillades de viandes blanches ou de poissons.

- 900 g d'aubergines
- 4 tomates
- 3 gousses d'ail
- 2 càs. d'huile d'olive
- Jus d'un citron frais
- Basilic
- Poivre

115 kcal  
par pers.



## SMOOTHIE MULTI-FRUIT

(pour 1 verre)

Laver et retirer les queues des fraises et des framboises.

Eplucher le melon et couper le en dés.

Mettre tous les fruits dans le blender/mixer puis mixer pendant 1 minute à puissance maximale.

Verser dans un grand verre et déguster sans attendre !



- 50g de framboises
- 50g de fraises
- 1/4 melon

60 kcal  
par verre

MENSUEL GRATUIT

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



## 7 ASTUCES POUR REPRENDRE LE SPORT À LA RENTRÉE!

C'est la rentrée, on est reposé, en forme, mais on a aussi pu faire des excès de festins bien arrosés. Profitez de ce regain d'énergie pour vous remettre au sport dès le retour de vacances.

VOICI SEPT ASTUCES POUR VOUS Y AIDER.





## ENVIE DE CONSERVER VOTRE BRONZAGE D'ÉTÉ ? OPTEZ POUR UNE CURE ALOE VERA!

Cette cure vous permettra d'avoir une peau hydratée, défatiguée. L'aloë vera a des vertus bénéfiques sur la peau, hydratante, cicatrisante, régénératrice, et anti-âge. Véritable concentré de vitamines, il apporte confort à votre peau.



**Contient des prébiotiques**  
Véritable cosmétique à boire,  
le Skin Drink Aloe Vera va avoir  
une action positive sur la peau et l'appareil  
digestif, la qualité de la peau étant  
liée à la digestion.

### ① CHOISIR SON COACH SPORTIF

Pendant longtemps, le coach sportif a été l'apanage des stars hollywoodiennes. Mais depuis quelques années, cette activité s'est développée en Europe et il est possible de faire comme les grandes actrices : avoir un entraîneur rien que pour soi !

### ② CHOISIR LE BON ÉQUIPEMENT

Ca y est, vous vous êtes décidé : vous avez choisi le sport qui va vous permettre d'être en forme toute l'année ! Mais il ne faut pas négliger d'avoir un bon équipement pour ne pas vous blesser et pratiquer votre activité en toute sécurité !

### ③ LE BON RYTHME POUR LA RENTRÉE

Les vacances, c'est le moment idéal pour se détendre mais c'est aussi l'occasion de se laisser un peu aller. Profitez donc de la rentrée pour reprendre un rythme de vie sain : activités sportives, sommeil, alimentation ... Bref, se sentir bien dans sa tête et dans son corps pour commencer en beauté la " nouvelle année ".

### ④ CHOISIR UN SPORT EN FONCTION DE SES BESOINS

Le choix d'un sport doit répondre à vos envies mais aussi à vos besoins. La liste des disciplines est grande et ce n'est pas toujours facile de choisir celle qui nous conviendra le mieux.

### ⑤ REPRENDRE UNE BONNE ALIMENTATION

L'ambiance festive et estivale des vacances nous fait souvent oublier l'essentiel d'une bonne alimentation. Pour cette rentrée, préparez-vous à reprendre un rythme alimentaire sain. Votre corps ne pourra que vous remercier !

### ⑥ ON MARCHÉ, ON COURT, ON TROTTINE !

Vous avez bien compris : tous les moments sont bons pour parfaire sa condition physique. Alors on oublie la voiture et les transports en commun pour aller à la salle de sports et on enfle ses baskets ou on enfourche sa trottinette ! Cela permet de faire un premier échauffement et d'arriver en étant déjà concentré sur son activité.

### ⑦ LES ESCALIERS, NOS NOUVEAUX AMIS ?

Oubliez les ascenseurs et autres tapis roulants et privilégiez les escaliers et la marche active. C'est là aussi un bon moyen de faire de l'exercice le sourire aux lèvres ! De manière générale, privilégiez toujours le geste qui correspond à votre nouvelle attitude sportive : même pendant vos heures de travail au bureau, des petits gestes répétés tout au long de la journée sont un excellent moyen de continuer à faire une activité, l'air de rien !

## LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Metz	Violette	-8,2 kg en 7 sem.
Dijon	Yvette	-14,6 kg en 15 sem.
Vichy	Véronique	-6,8 kg en 5 sem.
Paris Lourmel	Julie	-18,7 kg en 25 sem.