



ESCALOPE DE POULET AU POIVRON

PRÉPARATION

- 1] Laver, épépiner et couper le poivron. Émincer l'oignon et couper les tomates en morceaux.
- 2] Faire revenir l'oignon et les morceaux de poivron à la casserole avec l'huile d'olive. Une fois que les légumes ont compoté, ajouter les tomates. Laisser mijoter pendant quelques minutes sur feu doux.
- 3] Faire revenir les escalopes de poulet à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois les escalopes bien dorées (les retourner 2 fois), ajouter la compotée de légumes. Servir aussitôt.

4 personnes

30' de préparation

15' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 600 g escalope de poulet (soit 4)
- 100 g poivron rouge (soit 1)
- 200 g tomates
- 100 g oignon
- 5 g huile d'olive



CHOU-FLEUR RÔTI AUX ÉPICES

PRÉPARATION

- 1] Préchauffer le four à 200° C et recouvrir de papier de cuisson une plaque allant au four.
- 2] Laver, sécher le chou-fleur, détacher les sommités. Les mettre dans un saladier avec, le sel, le poivre, les épices et l'huile. Bien mélanger.
- 3] Déposer les bouquets de chou-fleur sur la plaque et enfourner pendant 20 minutes environ en retournant les bouquets à la moitié du temps de cuisson.
- 4] Un fantastique accompagnement pour tout type de viande, poisson ou autres légumes.

6 personnes

5' de préparation

20' de cuisson

INGRÉDIENTS

- chou-fleur de 1 kg
- 15 g huile de tournesol
- 0,50 g cumin en poudre
- 0,50 g chili en poudre
- 0,50 g poivre
- 1 g sel



MOUSSE DE FRAMBOISES LIGHT

PRÉPARATION

- 1] Mettre la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour la faire ramollir.
- 2] Laver les framboises, et déposer dans un récipient en verre culinaire avant de les arroser de jus de citron, couvrir hermétiquement et faire cuire 3 minutes au four à micro-ondes.
- 3] Mixer les framboises cuites et passer le jus au tamis pour enlever les grains. Verser le coulis dans un bol et incorporer la feuille de gélatine essorée. Ajouter le fromage blanc et le sucre en poudre, mélanger.
- 4] Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, en ajoutant peu à peu le sucre glace. Verser les œufs en neige dans un saladier, puis incorporer délicatement la préparation de framboises à l'aide d'une spatule. Répartir la mousse dans 4 coupelles et réserver au frais pendant 3 heures minimum.

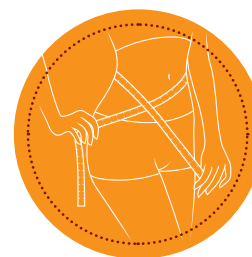
4 personnes

15' de préparation

3' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 150 g framboises
- 150 g Fromage blanc 0%
- 30 g sucre en poudre (ou stevia liquide BodySano)
- 60 g blancs d'œuf (2)
- 20 g sucre glace
- 5 g jus de citron
- 2 g gélatine (1 feuille)
- 0,50 g sel



LA RENTRÉE : le (re)démarrage est décisif !

La rentrée est le moment où le travail, l'école et les routines reprennent. Avec leur lot de stress mais aussi leur lot de décisions positives pour nous et notre famille.

Il est toujours constructif de considérer la rentrée comme un nouveau départ car les vacances d'été nous font parfois prendre de drôles d'habitudes, comme sauter un repas, manger très tard, etc.

Peu importe si lors des rentrées précédentes vous n'avez pas respecté les objectifs fixés - oubliez cela pour mieux avancer.



LA RENTRÉE : le (re)démarrage est décisif !



Bien que la plupart des gens soient capables de jongler à nouveau avec leurs nouvelles routines, il est fréquent de prendre du poids pendant, ou juste après, les vacances. Chez BodySano, nous vous aidons à créer un plan autour de votre style de vie et de votre santé : c'est important car rester en forme, avec un poids qui vous satisfait, vous aidera à aborder la vie du bon côté.

Si vous ressentez l'envie, ou le besoin, de perdre du poids, autant commencer dès cette rentrée, vous en serez d'autant plus serein(e) pendant l'automne. Et vous verrez comme cela est gratifiant d'entamer une nouvelle année avec un poids satisfaisant pendant que d'autres sont en mode panique.

Et pour ceux et celles qui désirent stabiliser leur poids, autant consolider le fruit de vos efforts dès maintenant. Il serait dommage d'en perdre les bénéfices à quelques mois de l'hiver !

Car être bien dans son corps ne devrait avoir aucun rapport avec les saisons... Être bien dans sa peau dans un ensemble d'automne est tout aussi réconfortant que dans un maillot l'été. Chez BodySano, notre priorité est de parler de vous et de la perception que vous avez de vous-même :-)

Etablissez des mini-objectifs réalisables avec votre conseillère BodySano et avancez à votre rythme.

Mais perdre du poids ou le stabiliser n'est pas toujours suffisant. Il existe de nombreuses techniques qui permettent d'affiner votre silhouette sur des zones ciblées que vous choisirez.



Meilleures pertes du mois d'août

Nantes

Alexandra > -12,4kg en 3 mois
Patricia > -4,1kg en 6 sem.
Nicolas > -5,4kg en 5 sem.

Clermont-Ferrand

Coralie > -13kg en 12 sem.
Sylvie > -4kg en 1 sem.
Sylvie > -2kg en 1 sem.

Lagny-sur-Marne

Céline > -10,6kg en 9 sem.
Delphine > -7,2kg en 7 sem.
Ourida > -5,2kg en 3 sem.

Bourges

Françoise > -3,2kg en 1 sem.
Maxime > -9,1kg en 1,5 mois
Chantal > -12,9kg en 2,5 mois

Il existe de nombreuses techniques qui permettent d'affiner votre silhouette sur des zones ciblées que vous choisirez.

Nos technologies minceur permettent de cibler ces zones :
ventre, taille, fessiers, intérieur des cuisses, hanches.

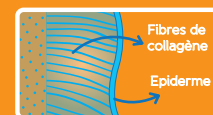
Nous traitons les amas graisseux localisés, la cellulite, la peau d'orange, le relâchement cutané, etc.

EN VOICI 3 QUI REMPORTENT UN FRANC SUCCÈS DANS NOS CENTRES.



• La Lipocavitation

C'est le traitement idéal et prioritaire pour les amas graisseux et pour la cellulite localisée sur les cuisses, le ventre ou la culotte de cheval. La technique est extrêmement efficace et non-invasive. Vous verrez les résultats dès le premier soin et sans temps de récupération. À chaque séance vous perdrez de précieux centimètres, là où vous aurez décidé de les perdre.



AVANT



RADIOFREQUENCE



APRES

• La Radiofréquence

Utilisée dans le cadre d'un traitement du relâchement de la peau (lors d'une perte de poids) mais aussi pour effacer les rides et les ridules. Que ce soit sur votre corps ou sur votre visage, votre cou et vos bras. La technique est absolument indolore et donne des résultats immédiats. Cette technologie permet à la fois la régénération des fibres de collagène, et apporte un véritable effet tenseur à votre peau.



• La Cryolipolyse

C'est le traitement plus sophistiqué pour toutes les personnes qui ont des amas graisseux localisés (cuisses, ventre, poignées d'amour, culotte de cheval, bras, etc) et qui sont habituellement très difficiles à éliminer en effectuant un régime ou de l'exercice physique. La zone traitée est plus ciblée que pour les autres technologies mais plus puissante. Les effets sont encore plus impressionnants et se remarquent surtout 48 heures après le soin.