

MENSUEL GRATUIT

121 kcal  
par pers.

## CREVETTES SAUTÉES À L'ANANAS

(pour 4 personnes)

- 40 grosses crevettes
- 1/2 ananas frais
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de piment
- poivre



Dans un premier temps, préparer la marinade en mélangeant dans le même récipient, l'ail écrasé, le jus de citron vert, le soja, l'huile et le piment.

Décortiquer entièrement les crevettes, déposer les dans la marinade et laisser reposer le tout au réfrigérateur pendant 30 minutes maximum.

Entre temps, couper le demi ananas en petits dés. Au bout des 30 minutes, faire sauter les crevettes dans une poêle sans la marinade. Une fois les crevettes cuites, ajouter la marinade et les dés d'ananas en remuant le mélange. Servir directement.

## 2 RECETTES ANTI-CELLULITE

206 kcal  
par pers.

- 4 pavés de cabillaud de 150g chacun
- 700g de poireaux
- 20cl de crème liquide allégée
- sel
- poivre
- noix de muscade
- poudre de piment d'Espelette
- gros sel

## FILET DE CABILLAUD SUR LIT DE FONDUE DE POIREAUX

(pour 4 personnes)

Laver les poireaux, les couper en deux dans le sens de la longueur puis les émincer en fines lamelles. Les faire cuire pendant 20 minutes à la vapeur.

Mettre pendant 10 minutes les filets de cabillaud dans un plat contenant du gros sel pour les faire dégorger, puis bien les rincer. Faire cuire le poisson quelques minutes sur chaque face, dans une poêle anti adhésive, à feu doux puis rajouter la crème et les condiments.

Mélanger sans casser les filets de cabillaud. Servir le cabillaud en sauce sur un lit de poireaux et déguster.



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

## COMMENT COMBATTRE LA BÊTE NOIRE DES FEMMES : LA CELLULITE !



Le printemps a pointé le bout de son nez...  
Et il est temps de penser à la plage pour cet été !

Contrairement aux idées reçues, la cellulite n'est pas une question de surpoids.

En effet, elle concerne toutes les femmes. Que l'on soit mince ou plus ronde, nous avons toutes ou presque, ces petites capitons disgracieux qui viennent se nicher où bon leur semble.

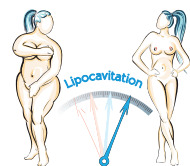
Elle est le plus souvent localisée sur le bas du corps, notamment les cuisses et les fesses, mais on peut également parfois la retrouver sur les bras, le ventre ou encore les mollets.

Véritable disgrâce, nous sommes nombreuses à vouloir nous en séparer.

Mais, comment s'y prendre ? Et, quel est le traitement le plus efficace pour en venir à bout ?



Bodysano1



## Notre traitement Anti-cellulite : La Lipocavitation

### QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une technique issue du milieu médical permettant de diminuer les amas graisseux et donc la cellulite.

Elle permet une perte en cm dès la première séance et par la suite une réduction visible et durable en cm.

Indolore, rapide et efficace, vous pourrez même vous relaxer pendant les séances.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

La lipocavitation consiste en la lyse (destruction) des adipocytes (cellules graisseuses).

Le but étant de les vider de leur contenu afin que le "gras éliminé" puisse s'évacuer via les systèmes naturels (urine, lymphhe...).

Effet amincissant et anticellulite immédiat.

### QUEL EST LE RÉSULTAT ?

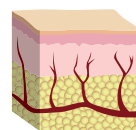
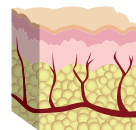
Résultat dès la 1<sup>ère</sup> séance !



AVANT



APRÈS



**MIREILLE - Bodysano Antibes**

-10cm de tour de ventre en 10 séances !

VRAIMENT BLUFFANT !

En plus l'accueil est toujours très chaleureux chez BodySano. Un vrai moment de détente en prime.

### ① LES DIFFÉRENTS TYPES DE CELLULITE ET LEUR ORIGINE

- La cellulite graisseuse ou adipeuse qui se forme le plus souvent du fait de l'engorgement massif en gras de nos cellules graisseuses (alimentation trop énergétique et, ou, de mauvaise qualité nutritionnelle). Cela crée un aspect souvent qualifié de « peau d'orange ».

Molle et indolore, on la retrouve le plus souvent sur le bas du corps, hanches, cuisses et fesses. C'est la plus fréquente.

- La cellulite aqueuse, qui est une cellulite plus sensible au toucher, est due à la présence de rétention d'eau dans l'organisme et à une mauvaise circulation sanguine et lymphatique.

Elle est localisée sur des zones moins communes comme les bras, mollets et chevilles.

- La cellulite fibreuse, est une cellulite plus ancienne, dure au toucher et beaucoup plus douloureuse à cause de la présence de fibres de collagène qui entourent les cellules graisseuses.

Cette cellulite est en général présente et incrustée depuis des années, elle est

beaucoup plus difficile à déloger et on la retrouve le plus souvent au niveau des genoux, des cuisses ou encore de la culotte de cheval.

### ② LE TRAITEMENT EFFICACE POUR LUTTER CONTRE LA CELLULITE

Il s'agit de la lipocavitation, véritable miracle pour vaincre cette ennemie !

Cet appareil utilise le principe des ultrasons. Ces ondes mécaniques sont envoyées à travers la peau pour atteindre nos cellules graisseuses ce qui crée une vibration et permet de décoller les graisses.

Suite à ce mécanisme, une chaleur va se dégager et va permettre de liquéfier ces graisses qui seront évacuées.

Cette technique permet donc de lisser considérablement la peau et de se débarrasser de la cellulite qu'elle soit adipeuse, fibreuse ou aqueuse avec la relance de la circulation sanguine.

Et, point non négligeable, cette technique n'est pas douloureuse et surtout elle est efficace dès la première séance avec une perte en centimètres comprise entre 0.5 et 1.5 !

### LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Clermont Ferrand	Cédric	-32 kg en 25 sem.
Vichy	Julien	-13.8kg en 9 sem.
Dijon	Nathalie	-30,7 kg en 24 sem.
Paris Lourmel	Virginie	-32kg en 16 mois