LES RECETTES BODYSANO

noirclair.be

GASPACHO D'ÉPINARD

4 personnes
15' de préparation

1| Les légumes
Épluchez, épépinez, coupez en dés le concombre. Lavez, essorez délicatement les pousses d'épinard (conservez-en quelques-unes). Épluchez, hachez la gousse d'ail. Lavez, séchez le persil.

2| Le dressage
Passez tous ces légumes dans la centrifugeuse. Si besoin, rectifiez la consistance avec un peu d'eau minérale. Répartissez dans les verres. Décorez de sésame et de quelques pousses d'épinard ciselées. Servez frais.

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 100 g de pousses d'épinard
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 4 c. à c. de sésame.

Astuces
Pour mieux absorber le fer contenu dans les épinards, enrichissez ce gaspacho d'un jus de citron.

LE VELOUTÉ DE MÂCHE

4 personnes
40' de préparation

PRÉPARATION

1| Il convient de commencer par réserver les feuilles de mâches de côté avant de les cuire au beurre dans une grande casserole.

2| Il faut ensuite y rajouter les pommes de terre qui auront été pelées et découpées au préalable, 1 litre de bouillon avant de saler et poivrer et de laisser cuire doucement pendant 30 minutes.

3| Il suffit de passer le tout au blender et d'ajouter petit à petit la crème fraîche en s'assurant que l'assaisonnement est réussi. À servir dès que c'est prêt.

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de mâche de 150 g
- 200 g de pommes de terre
- 25 cl de crème fraîche light
- 50g de beurre
- 1 litre de bouillon (légumes ou volaille)
- Sel, poivre.

Bon à savoir
La mâche est riche en acides foliques, en vitamines C, B9, et en bêta-carotène. Dégustée en salade ou en velouté, elle a des vertus apaisantes et anti-stressantes.

LE SMOOTHIE ANTI-STRESS

4 personnes
10' de préparation

PRÉPARATION

1| Découper tous les fruits et légumes en petits dés afin de les mixer pendant quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une mixture homogène.

2| Il suffit ensuite d'y rajouter le jus d'orange jusqu'à obtenir une bonne consistance.

3| Après un premier tour, il faut rajouter le persil et refaire un tour de blender. Laisser refroidir au frigo pendant quelques minutes et déguster frais.

INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 abricot
- 1 betterave rouge
- du persil
- du jus d'orange frais
- 1/2 pomme.

Bon à savoir
Les jus de fruits et autres smoothies promettent de nombreux bienfaits pour la santé. Outre leurs vertus rafraîchissantes, ils se posent également comme des boissons anti-stress par excellence.

MINI MAG
Mensuel gratuit

BODYSANO

Juin 2022

L'ÉTÉ EST À NOS PORTES...

Nous avons parlé, en février, de l'importance de mettre en place une véritable stratégie de perte de poids durable et ce, bien avant l'été.

Mais n'oublions pas celles et ceux qui n'y sont pas arrivés ou qui ne sont pas encore arrivés à leur objectif.

Alors oui, juste avant l'été, on peut mettre les bouchées doubles (mais pas dans le sens littéral du terme 🙂).

Meilleures pertes du mois de mai

CLERMONT-FERRAND

Hugo > **-12kg** en 2 mois
Laure > **-4,7kg** en 3 sem.
Josette > **-2,6kg** en 2 sem.
Mélodie > **-4kg** en 3 sem.

Bourges

Chantal > **-2,8kg** en 1 sem.
Emeline > **-8,6kg** en 2 mois
Maud > **-12,7kg** en 3 mois

DIJON

Jeanne > **-8,8kg** en 5 sem.
Naima > **-6,4kg** en 6 sem.
Laurie > **-16,9kg** en 13 sem.
Severine > **-8,6kg** en 8 sem.

TÉMOIGNAGE de **Simone,** coachée par Corie du **Centre Bodysano de Saint-Brieuc**

- Comment avez-vous connu le centre Bodysano ?
Je l'ai connu par le biais de ma fille.

- Pourquoi avez-vous poussez les portes de notre centre ?
Parce que j'en ai entendu que du bien par ma fille et que je souhaitais reprendre mon corps en main.

- Avez-vous déjà fait des régimes avant, si oui lequel ?
Oui, avec des sachets déshydratés suivie par un nutritionniste.

- Et ont t'ils fonctionné ?

Oui sur le coup nickel, mais cela n'a pas tenu dans le temps, je ne conseille pas ce programme !

- Au début la présentation de la méthode Bodysano vous a-t-elle fait peur ?
Non pas du tout, j'étais prête dans ma tête.

- Avez-vous apprécié la méthode avec laquelle je travaille ?
Oui parfaitement, méthode très douce et efficace !

- Avez-vous eu faim ?
Non pas particulièrement.

- Votre ressenti sur le suivi depuis septembre ?
Pas de soucis, cela se passe très bien, je suis très motivée, et Corie sait me rebooster quand la perte hebdomadaire n'est pas aussi bonne que prévu.

- Etes-vous contente des résultats ?
Oui très contente : j'ai perdu 16kg en 24 semaines, en passant de 101,2kg à mon objectif qui était 85kg.
Aujourd'hui je veux poursuivre sur ma lancée et atteindre les 80kg pour pouvoir ensuite stabiliser.

- Comment vous sentez vous aujourd'hui ?
En pleine forme, pas de fatigue, je suis plus légère pour faire mes activités, plus épanouie dans mon corps pour mes tenues vestimentaires.

- Pourquoi avez-vous apprécié travailler avec moi en coaching ?
Personne douce et très à l'écoute. Une confiance s'est installée agréablement.

- Que diriez-vous à une personne qui voudrait perdre du poids mais qui hésite à pousser les portes de mon centre ?
Qu'il faut être motivé(e) et suivre les conseils mot à mot du coach pour avoir un très bon résultat. Je ne regrette rien car pour moi c'est ma santé avant tout.

- Coté esthétique, que pensez-vous du soin ventre minceur que vous avez fait?
Très bonne séance, douce mais énergique et de très bons résultats attendus.

MÊME SANS SORTIR DE CHEZ SOI IL EST POSSIBLE DE PERDRE DU POIDS, APPELEZ VOTRE COACH QUI VOUS GUIDERA ET VOUS ACCOMPAGNERA À DISTANCE.

CET ÉTÉ JE VEUX UN VENTRE PLAT !

Quelles que soient vos motivations, au lieu de suivre à la lettre un régime trop restrictif, écoutez vos besoins et choisissez donc un plan alimentaire équilibré et qui ne vous prive pas des nutriments essentiels au fonctionnement de votre corps.

Mangez léger, choisissez des aliments dont l'indice calorique est faible, ne mangez pas trop tard le soir et sachez également vous faire plaisir !

Mettez un peu d'imagination et de couleurs dans vos menus, prenez soin de vous, bougez le plus possible.

Ce n'est un secret pour personne : l'activité physique sera votre meilleure alliée pour perdre du poids.

Si vous en faites déjà, voici l'heure de passer à la vitesse supérieure. Si vous n'avez pas porté de baskets depuis des mois, voire des années, c'est le moment de vous y mettre.

Buvez de l'eau : dans votre vie quotidienne, l'eau est essentielle et il est conseillé d'en boire entre 1,5 et 2 litres par jour.

Elle n'a pas d'effet direct, mais ses apports sont innombrables. Boire de l'eau augmente le nombre de calories brulées par le corps et permet une meilleure dépense énergétique.

Ne sortez donc jamais sans votre bouteille d'eau, et assurez-vous, à la fin de votre journée, d'avoir bu votre quota. Vous pouvez bien

entendu également boire de l'eau sous la forme de thés ou de tisanes.

Ne buvez pas vos 1,5 litre d'un coup en voyant cela comme une tâche que vous aurez réalisée et qui sera derrière vous.

Parfois, ce n'est pas le poids qui pose problème mais la silhouette, à certains endroits-clé comme les cuisses, le ventre, les fesses, etc. Et de nombreux soins ciblés vous sont proposés dans nos centres.

Il est encore temps que s'y attaquer !

Encore une chose, le stress vous incite à avoir des comportements alimentaires déraisonnés, notamment parce qu'il génère la sécrétion d'une hormone qui vous incite à grignoter.

Votre coach BodySano peut vous aider à mesurer l'intensité de votre stress grâce au "Stress Test BodySano". Vous pourrez ensuite mettre en place des techniques anti-stress !

Prenez soin de vous et contactez-nous. Nos équipes sont là pour vous conseiller et vous soutenir.