



Meilleures pertes du mois d'Avril

Dijon

Laurie > -14,1kg en 11 sem.
Séverine > -5,1kg en 5 sem.
Naïma > -4,8kg en 4 sem.
Vanessa > -3,5kg en 3 sem.

Clermont-Ferrand

Hugo > -9kg en 5 sem.
Nadège > -3kg en 1 sem.
Lisa > -4,4kg en 3 sem.
Coralie > -2kg en 1 sem.

Vannes

Patricia > -4 kg en 6 sem.
Gaelle > -2 kg en 2 sem.
Julia > -2 kg en 2,5 sem.

Rennes Gare

Maryvonne > -2,7kg en 2 sem.
Olivier > -3,1kg en 3 sem.
Karine > -2,3kg en 10 jours

Libourne

Lucie > -3,9kg en 3 sem.
Nathalie > -3,6kg en 3 sem.
Lydia > -3,1kg en 3 sem.

Lagny-sur-Marne

Sandra > -6,2kg en 7 sem.
Hervé > -3,8kg en 4 sem.
Silvia > -3,2kg en 3 sem.
Marjorie > -6,3kg en 6 sem.
Magalie > -3,2kg en 2 sem.

Salon-de-Provence

Rose-Marie > -3kg en 1 sem.
Jane > -2,8kg en 2 sem.
Elisabeth > -8,8kg en 9 sem.
Michel > -16,4kg en 11 sem.
Carine > -19,7kg en 17 sem.

Corbas

Christiane > -2,9kg en 3 sem.
Cécile > -2,3kg en 3 sem.
Catherine > -7,9kg en 11 sem.

Bourges

Emeline > -2,5kg en 1 sem.
Maud > -10,7kg en 8 sem.
Sophie > -12,7kg en 10 sem.



TÉMOIGNAGE
Julien,
coaché par Elvira du
Centre Bodysano de Vannes



J'ai démarré un rééquilibrage alimentaire à distance avec le centre BodySano de Vannes. La première semaine, qui est une semaine test pour voir comment réagit mon corps et ce qu'il perd (eau, graisse, muscle), m'avait été annoncée plus restrictive que celles à venir par mon coach Elvira alors que que je n'ai ressenti aucune sensation de faim ni de manque, au contraire j'avais l'impression de manger plus qu'habituellement sauf que c'était tout simplement beaucoup plus équilibré ! J'ai eu une très belle perte cette première semaine (-4,1kg). Je suis très satisfait et heureux de continuer cet ac-

compagnement à distance avec mon Coach BodySano Elvira pour atteindre mon objectif final. Elvira est à notre écoute, explique très bien les mécanismes de l'alimentation et nous motive dans notre perte de poids pour retrouver l'essentiel, une bonne santé :

Mens sana in corpore sano !

07/02/2002 :

voilà 9 mois plus tard, je suis toujours autant motivé et enthousiaste j'en suis à une perte de 24kg. Je vais continuer jusqu'à mon objectif et surtout jusqu'à la stabilisation. **Merci Elvira pour votre accompagnement !**

STRESS

QUIZZ STRESS

> RÉPONDRE PAR "OUI" OU PAR "NON" <

- 1) Vous sentez-vous plus irritable qu'avant, plus énervé ou plus en colère ? **O/N**
- 2) Symptôme apparu récemment : maux de tête, de dos, d'estomac ? **O/N**
- 3) Devenez-vous très impatient quand les choses ne se déroulent pas comme prévu ? **O/N**
- 4) Oscillez-vous entre les périodes de grande joie et de grande tristesse ? **O/N**
- 5) Avez-vous du mal à pardonner ? **O/N**
- 6) Avez-vous l'impression de travailler beaucoup mais d'obtenir peu de résultats ? **O/N**
- 7) Devenez-vous susceptible ? Du mal à rire de vous-même ? **O/N**
- 8) Passez-vous moins de temps qu'avant avec vos proches ? **O/N**
- 9) Avez-vous la sensation de n'avoir pas grand-chose à partager avec vos amis ? **O/N**
- 10) Repoussez-vous les tâches quotidiennes normales (vaisselle, changer une ampoule) ? **O/N**



STRESS

Vous avez répondu "OUI" 1 à 3 propositions

Vous gérez probablement bien votre stress. Il n'est pas anormal d'avoir quelques réponses positives. Cela est généralement dû à des événements normaux de la vie (un désaccord important, une mauvaise nuit de sommeil, une surcharge de travail).

"OUI" 4 à 7 propositions

Il faut commencer à vous surveiller et surtout prendre soin de vous : le stress pourrait progressivement diminuer votre qualité de vie.

"OUI" 8 et + propositions

Il est temps d'agir et de vous faire aider si vous en ressentez le besoin, le burn-out n'est pas à exclure. Si vous avez un score de 10, il est important de consulter un professionnel de santé car vous êtes probablement déjà en burn-out et il vous faut rétablir une situation saine pour votre bien-être.

SOLUTIONS BODYSANO

> vous accorder du temps en se focalisant sur votre bien-être <

UN RÉEL MOMENT PERSO EN CABINE

Le modelage visage ou corps pour la détente vous procurera un sentiment de plénitude quasi instantané. Vous reconnecter à votre corps, diminuer les tensions, repousser les sensations anxiogènes. Un modelage ciblé "ventre plat" vous offrira beaucoup de bien-être sur la zone abdominale, qui concentre la plupart du temps nos tracas.

L'INFRATHÉRAPIE

Cet appareil de haute technologie relaxante est un véritable cocon de bien-être qui vous entourera afin de contribuer à la détente musculaire, à la détoxification de votre organisme (élimination des métaux lourds) mais aussi à l'amélioration du sommeil. C'est une cure idéale pour se laisser aller et se faire du bien.

DÉPENSEZ-VOUS

Toute activité physique, aussi minime soit-elle (marche normale ou rapide), activera votre métabolisme et vous permettra non seulement de produire les hormones du bonheur/bien-être mais vous aidera à éliminer une partie des toxines accumulées à cause du stress.

CURE VITAMINIQUE

Le complexe Vitaminique B-C-D de BodySano boostera votre organisme et votre mental. Il existe aussi une cure de **GELÉE ROYALE** qui renforcera votre immunité et participera à la régulation hormonale.

POURQUOI LE STRESS FAIT GROSSIR ?

On le sait, le stress négatif n'est pas bon pour notre organisme : il peut entraîner certains troubles cardio-vasculaires comme les palpitations, de l'hypertension artérielle, voire même un infarctus du myocarde.

Certaines maladies dermatologiques comme l'eczéma, le psoriasis, la chute des cheveux, ou les démangeaisons sont aussi dues au stress.

LIEN SCIENTIFIQUE ENTRE PRISE DE POIDS ET STRESS

Le stress produit des protéines et sécrétions hormonales qui vont dérégler le fonctionnement de notre organisme et causer, entre autres, une prise de poids :

- Les études démontrent que lorsque le stress psychologique est très présent, le corps réagit en produisant une petite protéine qui favorise le stockage de la masse grasse au niveau abdominal.

- Le stress fait également augmenter notre rétention d'eau : en effet lorsque l'on est stressé, le corps va produire plus de cortisol, ce qui va entraîner une augmentation de la rétention d'eau de façon proportionnelle.

DÉTOX BODYSANO

Le stress produit beaucoup de réactions en chaîne dans notre organisme ce qui va causer une production de déchets plus importante : il est donc conseillé de nettoyer en profondeur notre organisme en procédant à une DÉTOX.

Une détox s'effectue pendant au moins un mois et s'accompagne de principes actifs puissants qui vont vous permettre d'éliminer un maximum de toxines. Chez BodySano, vous retrouverez toute une gamme spécifique allant du Syrop Détox à la Box Détox complète, en passant par la cure Détox@home.

Demandez conseil dans votre centre.