



**ENVIE DE LÉGÈRETÉ ?
C'EST LÉGITIME PAR LES TEMPS
QUI COURENT !**

Deux ans de Covid, la guerre en Ukraine, la hausse des prix ...
Voici des choses bien lourdes à vivre mentalement.

De plus, l'hiver se termine, nous avons un peu trop mangé
sans nous dépenser suffisamment.

Cette lourdeur physique est difficile à vivre.

**Évadez-vous,
avec légèreté !**



Meilleures pertes du mois de Mars

(même à distance !)

Wambrechies

Thérèse > -4,3kg en 2 sem.
Lucile > -3,1kg en 2 sem.
Véronique > -2,9kg en 2 sem.

Dijon

Kyllian > -9,2kg en 7 sem.
Laurie > -11kg en 7 sem.
Virginie > -7,6kg en 8 sem.

Bourges

Stéphanie > -4,1kg en 3 sem.
Gisèle > -5,4kg en 4 sem.
Maud > -5,9kg en 4 sem.
Sophie > -10,1kg en 8 sem.

Clermont-Ferrand

Adeline > -5kg en 4 sem.
Hugo > -2,5kg en 1 sem.
Marylin > -2,6kg en 1 sem.

Aubagne

En couple Maxime > -11,9kg & Émilie > 7kg en 8 sem.
Sandie > -5,8 kg en 6 sem.
Alain > -5kg en 5 sem.
Élodie > -6,1kg en 8 sem.
Hervé > 3,8kg en 4 sem.

Corbas

Enza > -3,8kg en 3 sem.
Isabelle > -7,2kg en 7 sem.
Delphine > -9,6kg en 10 sem.

Lagny-sur-Marne

Isabelle > -3,1kg en 2 sem.
Samira > -3,9kg en 4 sem.
Sylviane > -7,8kg en 8 sem.
Marjorie > -4,2kg en 4 sem.
Cécilia > -10kg en 11 sem.
Sandrine > -16kg en 21 sem.

Vannes

Guillaume > -4,8kg en 6 sem.
Laurence > -4kg en 6 sem.
Myriam > -4kg en 4 sem.

Saint-Brieuc

Christelle > -6,2kg en 4 sem.
Aurélie > -2,3kg en 2 sem.
Simone > -16,2kg en 24 mois

Salon-de-Provence

Annie > -1,9kg en 1 sem.
Stéphanie > -2,8kg en 3 sem.
Jean-Luc > -3,3kg en 3 sem.
Marie-Hélène > -3,3kg en 4 sem.

Marseille

Coralie > -2,1kg en 1 sem.
Anne laure > -4,8kg en 3 sem.
Marie paule > -22,5kg en 22 sem.

Se sentir mieux dans son corps a une influence très positive sur le moral et ce n'est pas un luxe dans le contexte actuel.

Perdre du poids, c'est perdre ses complexes, c'est gagner en confiance en soi et aller vers l'été en étant délesté(e) de quelques kilos en trop.

Oui, c'est cliché de parler de maillot de bain mais qui n'y pense pas à l'arrivée des beaux jours ?

A part les gens qui ont un corps de rêve sans faire d'effort !

C'est quand même plus joli de ne pas exposer ses bourrelets aux gens qui nous entourent et à nous-même.

Alors que faire ?

Nos coachs sont là pour vous soutenir, vous conseiller, vous encourager, vous féliciter !

Voici déjà quelques conseils élémentaires que vous pourrez appliquer si vous envisagez de perdre du poids avant l'été.

• Hydratez-vous suffisamment



L'une des méthodes les plus efficaces pour perdre du poids rapidement est l'hydratation.

Cette théorie a fait l'objet d'une étude menée en 2008. Les résultats de cette analyse ont mis en évidence une corrélation entre la consommation régulière d'eau et la perte de poids.

Il est conseillé alors aux personnes souhaitant perdre rapidement du poids, de remplacer les boissons sucrées ou énergisantes par de l'eau plate.

• Évitez certains aliments

Notez pour commencer qu'une mauvaise alimentation risque de freiner vos efforts en matière de perte de poids.

Vous vous en doutez : charcuterie, sauces grasses, alcool ou gâteaux sont à éviter.

• Mettez sur les aliments hypocaloriques



Si vous souhaitez éliminer quelques kilos avant l'arrivée de l'été, il vous faudra dans un premier temps privilégier des aliments hypocaloriques et à index glycémique bas.

• Pratiquez une activité physique



Si elle est pratiquée de manière adéquate, l'activité physique permet de perdre du poids rapidement et durablement. Et surtout, d'éviter la perte de tonicité. Commencez tout simplement par marcher le plus possible.

Toutefois, si votre emploi du temps ne vous permet pas de vous conformer à cette exigence, pensez à faire 3 séances par semaine à raison de 30 à 45 minutes.

Et...

Mangez léger le soir, évitez les grignotages et prenez votre temps pour manger en mâchant bien les aliments !

N'hésitez pas à nous consulter. Nous vous concocterons un programme alimentaire personnalisé, tenant compte de vos goûts, de votre métier et de votre objectif.



GÂTEAU DE COURGETTES

PRÉPARATION

- 1| Lavez et séchez les courgettes
- 2| Coupez 2 courgettes en rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites-les revenir avec un peu d'huile dans une sauteuse sur les 2 faces pour les dorer. Egouttez-les et placez-les sur un papier absorbant.
- 3| Coupez les courgettes restantes en 4 dans leur longueur, puis en dés et mettez-les dans la sauteuse avec l'ail pelé, dégermé et écrasé (ajoutez éventuellement 1 c. à soupe d'huile d'olive). Faites-les revenir sur feu vif en remuant. Versez 2 c. à soupe d'eau, salez et poivrez et laissez cuire 15-20 mn, le temps de laisser s'évaporer le jus de cuisson.
- 4| Lavez et effeuillez le bouquet de basilic.
- 5| Mixez les courgettes (sans eau) avec le basilic et le piment d'Espelette. Ajoutez à la purée obtenue les œufs un à un. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 6| Versez de l'eau dans la lèchefrite et préchauffez le four sur th. 6/180°. Rangez les rondelles de courgettes dans un plat à four huilé et versez la purée par-dessus.
- 7| Faites cuire au four au bain-marie 50-60 mn. Servez tiède ou froid.

Variante ! Remplacez le basilic par un bouquet de menthe fraîche



6 personnes



15' de préparation

INGRÉDIENTS

- 2,5 kg de courgettes bien fermes
- 3-4 œufs
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1/2 cuillère(s) à café de piment d'espelette
- 1 bouquet de basilic



POISSON AUX LÉGUMES SAUTÉS

PRÉPARATION

- 1| Préchauffez le four sur th.6 à 7 / 200°C.
- 2| Epluchez et émincez l'oignon et l'ail.
- 3| Déposez les filets de cabillaud dans un plat allant au four.
- 4| Salez, poivrez avec un mélange de trois poivres, arrosez d'un filet de jus de citron et faites cuire au four 10 mn environ.
- 5| Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes et laissez-les sauter quelques minutes.
- 6| Ajoutez la tapenade verte, saupoudrez de basilic. Salez, poivrez et mélangez délicatement.
- 7| Sortez les poissons du four et servez-les avec les légumes juste croquants.

Astuce ! Arrosez d'un filet d'huile d'olive nature, ou encore plus savoureux, parfumée au citron.



4 personnes



10' de préparation

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 6 filets de cabillaud
- 800 g d'un mélange de légumes surgelés
- 1/2 citron
- 2 cuillère(s) à soupe de tapenade verte
- basilic sec
- huile d'olive
- sel et poivre aux 3 saveurs