

Les meilleures pertes de poids



Kevin, - 3,9 kilos en 2 semaines.

Laetitia, - 6,8 kilos en 1 mois.

Audrey, - 7,3 kilos en 5 semaines.

Fabienne, - 9,7 kilos en 9 semaines.

Simon, - 14,1 kilos en 16 semaines.

En avril, on s'allège sans se priver !



Plutôt que de manger moins et si vous donniez à votre corps ce dont il a vraiment besoin !



1. Les protéines pour plus de satiété !

Petite astuce, on commence chaque repas par les protéines pour un effet rassasiant immédiat.



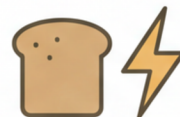
2. Les fibres pour ralentir la digestion !

Comment ? On ajoute simplement une portion de légumes ou un fruit à son repas.



3. Les bonnes graisses pour être vraiment calé !

Sous quelle forme ? Filet d'huile d'olive, quelques graines... rien de plus simple...



4. Les glucides pour stabiliser l'énergie !

La vraie astuce c'est qu'on ne les consomme pas seuls mais qu'on les associe intelligemment.

Envie de perdre du poids sans vous priver ? Faites appel à votre coach BodySano pour une approche plus simple, plus naturelle et plus durable !

Les Choco-Figues



Véritable collation gourmande, ces délicieux carrés de pâte de figes enrobés de chocolat ont été pensés pour une satiété durable et un transit en douceur. Un produit exclusif, introuvable ailleurs !

Demandez conseil à votre coach BodySano.

En cuisine

Poulet au gingembre et lait de coco

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron rouge
- 15 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe de miel bio
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- Sel, poivre



Préparation :

1. Émincez l'oignon. Lavez et détaillez le poivron en fines lamelles. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans une poêle antiadhésive avec une cuillère à soupe d'eau.
2. Coupez le poulet en fines lanières. Montez le feu sous le poivron et l'oignon. Ajoutez-y les lamelles de poulet. Une fois le poulet bien cuit, ajoutez le gingembre et la moitié de la coriandre ainsi que le miel.
3. Salez et poivrez. Couvrez le tout avec le lait de coco. Portez à ébullition puis laissez cuire environ 10 minutes à feu doux.
4. Servez le tout chaud et décorez avec de la coriandre.

