

Les meilleures pertes de poids



Frédéric, - 2,7 kilos en 7 jours.

Patricia, - 2,9 kilos en 1 semaine.

Luana, - 4,1 kilos en 14 jours.

Murielle, - 6,5 kilos en 3 semaines.

Sandrine, - 20,4 kilos en 19 semaines.



4 rendez-vous pour se faire du bien dans l'assiette !



Ce mois-ci, parce que le bien-être commence par de petits gestes, on vous propose 1 RDV par semaine pour mieux manger et se sentir mieux au quotidien !

Semaine 1

Un petit déjeuner qui nourrit vraiment !



Petit-déj protéiné & riche en fibres
3 fois dans la semaine

Semaine 2

Des légumes sans prise de tête le midi !



Des légumes faciles
5 jours d'affilée

Semaine 3

Le plaisir sans culpabilité !



1 aliment plaisir par jour

Semaine 4

Alléger sans supprimer !



Reducire un excès chaque soir

Parce que changer ses habitudes est plus facile quand on est soutenu et accompagné, faites appel à votre coach BodySano ! Il vous proposera un plan d'actions personnalisé !

Trouvez votre centre BodySano sur BodySano.com



Produits du mois

Les Shakes Dièt Pro



Riche en protéines, qui sont plus rassasiantes que les glucides et les graisses, les Shakes Dièt Pro peuvent aider à contrôler l'appétit, limiter les grignotages et gérer la prise de poids. Pratiques et rapides à préparer, les Shakes Dièt Pro sont là pour vous soutenir quand le temps manque !

Demandez conseil à votre coach BodySano.

En cuisine

Les Shakes Dièt Pro sous toutes leurs formes !

Ingrédients à mixer :

- 200 ml de lait écrémé ou végétal ou un yaourt pour diversifier les textures !
- Glaçons.
- 1 sachet de Shake Dièt pro.

Associations possibles :

- **En collation :** avec un fruit mixé (varier les fruits selon la saison).
- **Au petit déjeuner :** ajouter 3 càs de céréales complètes ou 1 càs de graines de chia.



Réservez votre **bilan diététique** sur BodySano.com

