

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 !



Reduire 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 !

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.

