



### SALADE MÉLANGÉE



- 4 personnes
- 10' de préparation
- 3' de cuisson

#### Ingédients

- 1 brocoli
- 1 barquette de mâche
- 1 branche de céleri
- 10 tomates cerises
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



#### Préparation

- 1) Laver le brocoli, détacher les bouquets (garder les tiges pour un potage). Les plonger 3 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- 2) Rincer, sécher la mâche. Éplucher, laver la branche de céleri. La tailler en petits bâtonnets. Rincer les tomates cerises.
- 3) Rassembler tous ces légumes dans un plat. Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, la fleur de sel et le poivre du moulin.

### SALADE EXOTIQUE À L'ANANAS



- 4 personnes
- 15' de préparation
- 20' de repos

#### Ingédients

- 13 choux-raves
- 1 ananas Victoria
- 1 citron vert
- 1 mangue
- 3 brins de coriandre
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Poivre du moulin
- Sel



#### Préparation

- 1) Éplucher les choux puis les râper.
- 2) Peler l'ananas et le couper en petits dés.
- 3) Presser le citron.
- 4) Éplucher la mangue, mettre la chair dans le bol d'un robot avec la coriandre, le jus du citron, l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et mixer jusqu'à ce que la texture soit liquide.
- 5) Mélanger l'ananas avec les choux, ajouter la sauce, remuer et réserver au frais.



## LES 5 BONNES RÉSOLUTIONS DE 2024

### 1 ON ÉLIMINE LES TOXINES

Une à deux fois par semaine, il est toujours bon de suivre un petit programme détox. Démarrer la journée avec un jus de citron dilué dans une bouteille d'eau à boire pendant toute la matinée. Vous allez éliminer les toxines des fêtes. Vous pouvez également manger un demi-pamplemousse ou bien quelques morceaux d'ananas, car ces fruits brûlent les graisses. On peut accompagner le tout d'une Tisane BodySano. À midi, on ne se frustre pas, mais on reste raisonnable. Des légumes de saison, crus, cuits ou en salade, accompagnés d'un peu de volaille ou d'un poisson blanc. Enfin à l'heure du dîner, on mange léger. Une soupe ou un bouillon de légumes seront également excellents pour votre transit.



### 2 ON NE FAIT PAS DE RÉGIME

Gare à l'effet boomerang si vous suivez un régime trop strict. Ne tombez pas dans le piège du régime miracle après les fêtes. Préférez plutôt un retour à une alimentation équilibrée. Les résultats seront peut-être visibles moins rapidement mais au moins ils seront durables.







# LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DE L'ANNÉE 2023

1) Didier	-35 kg	en 15 mois
2) Julie	-25 kg	en 12 mois
3) Alexandre	-24 kg	en 7 mois
4) Elise	-20 kg	en 8 mois
5) Coralie	-20 kg	en 5 mois
6) Gaëlle	-18 kg	en 11 mois
7) Rosenilda	-16 kg	en 3 mois
8) Dominique	-15 kg	en 5 mois
9) David	-15 kg	en 4 mois
10) Yolande	-15 kg	en 7 mois
11) Isabelle	-15 kg	en 5 mois
12) Richard	-10 kg	en 2 mois
13) Nicolas	-10 kg	en 3 mois
14) Luis	-10 kg	en 3 mois
15) Lucie	-10 kg	en 4 mois
16) Delphine	-10 kg	en 4 mois
17) Isabelle	-8 kg	en 4 mois
18) Agnès	-7 kg	en 3 mois
19) Louise	-7 kg	en 2 mois
20) Emmanuelle	-6 kg	en 2 mois



On va vous aider à faire partie du classement  
**2024 !**

## 3 ON PREND SOIN DE SON SOMMEIL

Le manque de sommeil peut faire grossir. Alors, couchez-vous à des horaires raisonnables et dormez au moins 7 heures par nuit. Parce que si vous ne dormez pas assez, vous serez fatigué et stressé. Un cercle vicieux dans lequel il ne faut surtout pas tomber.



## 4 ON DIMINUE L'ALCOOL ET LE SUCRE

Maintenant que les fêtes sont passées, pendant tout le mois de janvier au moins, diminuez drastiquement l'alcool et le sucre car ils n'ont pas d'intérêt nutritionnel.

Et voilà, vous avez déjà pris la décision la plus importante de 2024 !



## 5 ON REPREND LE RYTHME EN DOUCEUR

Rentrée oblige, on laisse de côté nos habitudes d'excès des fêtes. C'est l'occasion de reprendre le rythme et de se remettre à bouger tout en douceur. À ce propos, on profite de chaque occasion pour se dépenser : préférez les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators, la marche à pieds ou le vélo pour les petites distances, etc. Et pour les plus téméraires, pourquoi ne pas se fixer, une fois par semaine, un petit running autour du pâté de maisons, ou quelques exercices fitness chez vous ?

