

Meilleures pertes de l'été



**BodySano
Clermont-Ferrand**
Khadija > -1,8kg en 1 sem.
Catherine > -2,5kg en 1 sem.
Christophe > -5,2kg en 1 mois



BodySano Angers
Sylvie > -8,2kg en 10 sem.
Nell > -4,70kg en 4 sem.
Aude > -17,80kgs en 22 sem.
Alexandra > -15,20kgs en 11 sem.



LES BIENFAITS DES FIBRES

Entamer une perte de poids peut paraître compliqué, notamment par peur d'avoir faim. Cependant, en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, il est aisé de ne plus avoir constamment des fringales pendant la journée.

C'est à ce niveau que les fibres alimentaires vont jouer un rôle capital dans l'aide à la perte de poids et être un des éléments essentiels dans le bien-être de notre organisme par leur capacité à réduire l'envie de manger et améliorer le transit.

LES CENTRES BODYSANO

- | | | |
|----------------------|-----------------|----------------------|
| Alès | Zaoune | Pontarlier |
| Angers | La Réunion | Rennes Gare |
| Aubagne | Lagny-Sur-Marne | Saint-Brieuc |
| Bourges | Le Mans | Salon de Provence |
| Bruxelles Bascule | Lisieux | Thionville |
| Châlons en Champagne | Lons-Le-Saunier | Toulon Grand Var Est |
| Clermont-Ferrand | Marseille | Vannes |
| Dijon | Nice Etoile | Vesoul |
| Dunkerque | Orléans | |



CRUNCHY BISCUITS

Les Crunchy Biscuits sont riches en fibres insolubles. Celles-ci, mélangées avec un liquide, vont pouvoir s'imbiber d'eau et donc gonfler, favorisant ainsi la sensation de satiété et évitant les grignotages. 2 à 3 biscuits pris en association, par exemple, avec un fruit en collation augmentent l'effet de satiété. L'apport de fibres améliorera aussi le transit intestinal et sera une aide précieuse à une bonne perte de poids.

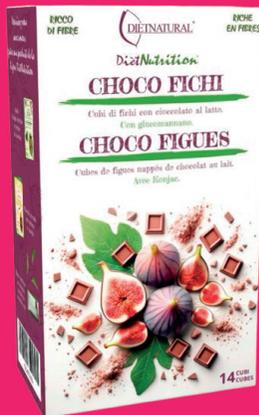
Chaque paquet contient 12 biscuits diététiques.



CHOCO FIGUES

Coupe-faim 100% naturel et efficace grâce au konjac et aux figues. Le Choco Figs apporte une satiété rapide en réduisant le volume de l'estomac. De plus, grâce aux fibres de figues, il aide le transit à rester régulier. C'est le complément à privilégier pour une perte de poids facile et durable. Enrobé d'une fine couche de chocolat pour le plaisir vous ne ferez plus l'impasse sur votre collation !

Chaque paquet contient 14 cubes diététiques, emballés individuellement.



L'INTÉRÊT DES FIBRES ALIMENTAIRES EN 3 POINTS

1. ELLES RÉGULENT LE TRANSIT INTESTINAL :

Il existe deux différents types de fibres, les solubles (pectines, gommes, mucilages) et les insolubles (cellulose, hémicellulose, lignine). Chaque type de fibre a un rôle bien spécifique :

- les fibres solubles absorbent les résidus alimentaires afin de les éliminer et forment un gel au contact de l'eau à l'intérieur du côlon. Cela va engendrer une meilleure viscosité des selles pour favoriser leur élimination. De plus elles sont « douces » pour le côlon et n'entraînent pas de crampes. On les retrouve principalement au niveau des aliments suivants : céréales, légumineuses, certains fruits et légumes comme les pommes et les carottes.
- les fibres insolubles quant à elles, vont avoir un important pouvoir d'absorption vis à vis de l'eau. Elles vont donc se gorger d'eau et gonfler, ce qui va améliorer le volume du transit. Etant moins bien fermentées par les bactéries, elles vont aider l'intestin et ainsi le stimuler pour favoriser l'élimination. On les retrouve notamment dans les enveloppes des céréales complètes ainsi que les graines et les noix, ou encore au niveau de la peau de certains fruits et légumes.

2. UN RÔLE DE NETTOYAGE, DE PROTECTION ET D'ABSORPTION :

Les fibres solubles, en plus d'absorber les résidus alimentaires, absorbent également les toxines qui pourraient sur le long terme devenir néfastes pour le corps et principalement pour le côlon. En effet, une consommation trop faible de fibres alimentaires pourrait être à l'origine du cancer colorectal. De plus, l'absorption des résidus, du cholestérol, des graisses et même des glucides empêche leur stockage et la montée de la glycémie. Cela évite également des dérèglements hormonaux et permet un réel nettoyage de l'intestin : les fibres sont ainsi un atout ligne et santé !

3. UN EFFET COUPE-FAIM :

À ce niveau, on peut se poser la question de savoir si les fibres font maigrir en tant que telles. En réalité, c'est l'effet coupe-faim, c'est la capacité des fibres alimentaires à se gorger d'eau et à prendre de la place dans notre estomac puis à améliorer l'élimination intestinale qui est à l'origine d'une meilleure perte de poids. Les fibres, également très faibles en calories, sont donc une aide précieuse dans le cadre d'une perte de poids, d'autant plus si on varie les sources, y compris les produits alimentaires disponibles dans les centres BodySano comme les Choco-Figs, les Crunchy Biscuits et d'autres encore.