

Préparez-vous pour le printemps



Pourquoi privilégier une perte de poids durable et en douceur dès février ?



Durabilité

Une perte de poids progressive permet à votre corps de s'adapter aux changements positifs et évite l'effet yoyo.



Habitudes saines

En prenant le temps de perdre du poids, vous avez l'occasion d'adopter des habitudes alimentaires plus saines et un mode de vie plus actif ce qui peut améliorer votre bien-être général (bonne humeur, stress, sommeil).



Équilibre métabolique

Une perte de poids trop rapide peut perturber votre métabolisme tandis qu'une approche graduelle aide à maintenir un équilibre hormonal et métabolique.



Moins de stress

Perdre du poids progressivement est moins stressant pour votre corps et votre esprit, ce qui réduit le risque d'alimentation désordonnée. Vous vous concentrez sur votre bien-être général plutôt que de vous fixer uniquement sur le chiffre de la balance.

Sablés choco spiruline



D'un goût absolument délicieux, ces sablés à l'algue Spiruline et pépites de chocolat sont idéaux en collation ou en-cas (le chocolat fournit une source d'énergie rapide tandis que la Spiruline aide à maintenir cette énergie sur le long terme grâce à ses protéines et nutriments).

Le grand plus : riches en fer, ils stimulent votre défense immunitaire !

Nous les avons voulu savoureux pour que vous ne fassiez plus l'impatte sur votre collation

La recette

La salade hivernale

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 belles endives
- 250g de champignons de Paris
- 1 pamplemousse
- 250g de crevettes décortiquées
- 1 cas d'huile de noisette (ou autre)
- sel, poivre

Préparation (10 min) :

1. Laver les endives, peler les champignons et couper le tout en lamelles.
2. Éplucher le pamplemousse et prélever les quartiers sans les peaux.
3. Mélanger le tout en y versant le jus récupéré du pamplemousse.
4. Ajouter les crevettes, le sel, le poivre et l'huile.
5. Mettre un peu au frais et déguster.



Les meilleures pertes de poids

Sophie, Lagny Sur Marne, **-4,1 kilos** en 1 mois

Anne Sophie, Lons Le Saunier, **-5,8 kilos** en 6 semaines

Pascaline, Vesoul, **-6,9 kilos** en 7 semaines

Audrey, Toulon, **- 11,5 kilos** en 3 mois

Nicolas, Vannes, **- 12,2 kilos** en 14 semaines.

