Mini MAG

BODYSANO

Été 2025

Les meilleures pertes de poids

Adrian, Orléans, **- 2,1 kilos** en 1 semaine.
Séverine, Châlons en Champagne, **- 5,1 kilos** en 3 semaines 1/2
Magali, Bourges, **-8,5 kilos** en 5 semaines.
Dominique, Le Mans, **- 16,3 kilos** en 3 mois et demi.
Caroline, Eaubonne, **- 17,8 kilos** en 4 mois et demi.

Nos astuces pour votre été !

Ah, l'été ! La saison des barbecues, des apéros entre amis, des pique-niques au soleil et des glaces qui font fondre nos cœurs...Voici quelques conseils et astuces pour naviguer dans cette mer de délices sans trop de vagues !

Le barbecue peut-il être votre ami ?
La réponse est OUI ! Transformez-le en un festival de couleurs, légumes et/ou fruits grillés, brochettes de poulet...et c'est le bonheur en bouche sans culpabilité !

Et qui a dit que les apéros devaient rimer avec chips et cacahuètes ? Préparez des brochettes de tomates cerises et mozzarella, ou des légumes croquants avec une sauce au yaourt et le tour est joué. Et pour les boissons, un cocktail à base d'eau pétillante et d'agrumes, c'est frais et léger !

Quant au pique-nique, préparez des wraps avec des légumes croquants et du poulet grillé, ou des salades de quinoa, et pour le côté fun, apportez des fruits à couper : pastèque, melon...
Enfin, lancez-vous dans la fabrication de vos propres glaces, fruits frais et yaourt, jus de fruits naturel et eau, préparez-vous à vivre un été délicieux et rafraîchissant !

Et pour ceux qui ont la chance de partir en all-inclusive, on vous donne les astuces !
Si si, on vous assure ! Faites juste un tour au buffet avec un plan en tête. Commencez par une assiette de salades colorées, puis laissez-vous tenter par une petite portion de ce qui vous fait envie. Et n'oubliez pas, le dessert peut attendre !

Pour terminer, bougez, bougez, bougez ! Profitez de l'été pour faire des activités en plein air. Une petite balade après le repas ou une partie de pétanque, c'est parfait pour digérer tout en s'amusant !

En résumé, l'été est fait pour PROFITER, mais avec un peu de créativité et de bon sens, vous pouvez savourer chaque moment sans culpabilité. Alors, à vos grillades et vos cocktails avec fraicheur et légèreté !

Produit du mois

BODYSANO

Le Cynara

Découvrez une alternative rafraîchissante à l'eau et testez le Cynara, notre boisson délicatement dépurative !

Enrichie en extrait d'artichaut et sublimée par un arôme naturel de fenouil, elle apporte une touche de douceur et de légèreté à votre quotidien.

Cassez la monotonie de l'eau tout en prenant soin de votre bien-être. Laissez-vous séduire par cette alliance subtile qui hydrate et purifie en douceur.

À chaque gorgée, un souffle de fraîcheur et de vitalité !

2 recettes

Salade pastèque, concombre et feta !

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ pastèque
- 1 concombre
- 200 g de feta
- 1 bouquet de menthe
- quelques feuilles de basilic frais

Préparation (15 min)

1. Laver et découper le concombre et la pastèque en petit dés, émietter la feta puis laver et ciseler les feuilles de menthe et basilic.
2. Mélanger le tout et servir bien frais.

Esquimaux maison melon et fruits rouges !

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ melon
- 50 g de mûres
- 50 g de framboises

Préparation (15 min) - Repos (plusieurs heures)

1. Couper le melon en petits morceaux, en réserver 2 à 3 par personne et mixer le reste.
2. Laver et couper en deux les mûres et framboises.
3. Dans des moules à esquimaux, mettre quelques morceaux des différents fruits, puis faire couler le jus de melon.
2. Après avoir ajouté un petit bâtonnet, laisser durcir pendant plusieurs heures dans le congélateur.

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