

Les meilleures pertes de poids

Lucie, Vesoul, -**4,6 kilos** en 4 semaines.

Françoise, Clermont-Ferrand, - **6,5 kilos** en 1 mois et demi.

Christophe, Pontarlier, - **13 kilos** en 9 semaines.

Lison, Toulon, - **15 kilos** en 4 mois.

Tom, Lons Le Saunier, - **23,8 kilos** en 7 mois et demi

Dernière ligne droite avant l'été !

Conseils pour être au top cet été 👍

1

Hydratez-vous.

Buvez beaucoup d'eau plate, c'est l'arme absolue et en plus c'est la meilleure solution coupe-faim.

2

Mangez équilibré et contrôlez vos portions.

Privilégiez fruits, légumes et protéines maigres mais évitez tout ce qui est transformé et riches en sucres ajoutés.

3

Intégrez une routine hebdomadaire d'activité physique

comme la marche, le vélo ou la Zumba.

4

Dormez suffisamment.

un bon sommeil est crucial dans la gestion du poids.

5

Ayez des aspirations réalistes et partagez-les avec votre coach – rien n'est plus motivant !

Difficile de s'y mettre ? Votre coach BodySano tiendra compte de votre situation personnelle et de votre histoire de vie.

Ensemble, vous installerez de belles habitudes alimentaires qui vous aideront à vous sentir bien.

Votre coach vous aidera à créer des menus sympas et vous conseillera les meilleurs compléments alimentaires naturels et des snacks gourmands.

Grâce à votre suivi hebdomadaire dans votre centre vous progresserez en compagnie de votre coach qui vous guidera sur la bonne voie.

Et si c'était votre perte de poids dans notre prochain MiniMag ?

La barre Pro Nutrition Biscuit



Votre alliée forme et satiété, partout, tout le temps !

Pratique et nomade, c'est une alternative saine aux encas sucrés.

Avec son bon goût de biscuit traditionnel, elle est idéale pour une collation (au travail, après un entraînement...) ou un petit déjeuner express !

Riche en protéines pour une satiété prolongée et une énergie durable elle est également source de fibres ce qui aide à éviter les fringales entre les repas et facilite le transit intestinal.

Retrouvez toute une gamme de barres dans votre centre BodySano : la barre Crispy Caramel, les barres Pro Nutrition Choco et Nutrition Pistache, la barre Pro Amandes-Coco-Choco.

La recette

Ingrédients pour 4 personnes

- 500g d'escalopes de dinde
- 200g d'haricots mange-tout
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 échalote
- sel et poivre

Escalopes de dinde aux haricots mange-tout

Préparation (15 min / Repos 2h)

1. Dans un plat, mélanger l'huile, le thym, le laurier, l'échalote et l'ail finement hachés et le jus de citron.
2. Faire mariner les escalopes de dinde coupées en cubes au moins 2 heures dans ce plat.
3. Faire cuire les escalopes de dinde et réserver au chaud
4. Laver les mange-tout puis les faire cuire dans une poêle bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres mais croquants.
5. Saler et poivrer et ajouter la dinde.

