

Les meilleures pertes de poids

Amandine, La Réunion, - **2 kilos** en 11 jours.

Chloé, Vannes, - **3,7 kilos** en 2 semaines.

Grégory, Saint Briec, - **5,5 kilos** en 3 semaines.

Nadine, Dijon, - **6,3 kilos** en 1 mois.

Laure, Thionville, - **7 kilos** en 1 mois et demi.

Détox de rentrée : une detox feel-good sans frustration !

L'été touche à sa fin, les apéros en terrasse commencent à faire place aux to-do listes bien chargées.

C'est la fameuse « rentrée », ce moment où l'on a envie de tout remettre à zéro.

Voici nos conseils pour une remise à neuf en douceur !



1. On reprend le contrôle de son assiette !

Glaces, crêpes, gaufres et autres sucreries étaient de la partie en vacances !

La detox de la rentrée, c'est juste l'occasion de remettre des aliments qui favorisent l'élimination des toxines dans l'assiette, tout en gardant le plaisir.

Le bon réflexe : moins de sucres raffinés, de plats transformés... Plus de légumes, de fruits, de poissons... Autant d'aliments riches en fibres qui vont aider votre corps à éliminer naturellement.



2. L'eau, votre meilleure alliée !

Après l'été et les mojitos, votre corps a sans doute un petit coup de mou côté hydratation.

Bien s'hydrater favorise l'élimination des toxines, alors à vos carafes d'eau (et si l'eau n'est pas votre tasse de thé ajouter y des rondelles de citron, du concombre, de la menthe... 😊)

Le bon réflexe : plus d'eau, de tisane et moins d'alcool = un sommeil réparateur, plus d'énergie et de concentration et moins de calories inutiles !



3. On retrouve un vrai rythme !

Si votre corps a l'impression d'avoir été jet-lagué entre les diners tardifs et les grasses mat', il est temps de retrouver un rythme régulier.

Le bon réflexe : ne pas dîner trop tard pour que la digestion soit terminée au moment d'aller au lit et pour pouvoir se coucher un peu plus tôt, car bien dormir c'est aussi éliminer mieux !



4. On bouge, mais avec plaisir !

L'activité physique favorise le processus d'élimination des déchets grâce à la transpiration.

Pas de panique ! Pas besoin de s'inscrire à un marathon pour se remettre en forme. Une promenade à pied, une séance de yoga, un cours de danse et le corps se remet doucement en mouvement.

Le bon réflexe : plus que l'intensité c'est la régularité qui compte !

Envie de réussir ce nouveau départ qu'est la rentrée ? Votre coach BodySano est là pour vous proposer un plan alimentaire personnalisé et vous accompagner avec bienveillance. N'hésitez pas à le contacter, votre corps (et votre tête) vous diront merci !

La box Diètox



Une cure détox :

- **SIMPLE** : la box Diètox reproduit les effets détoxifiants du jeûne tout en apportant les nutriments essentiels !
- **RAPIDE** : une cure sur 1 journée, du lever au coucher.
- **PRATIQUE** : un coffret de 6 bouteilles prêtes à l'emploi : pas de préparation, pas de réfrigération.

Les atouts qui font la différence : sans conservateurs, végétarien, sans gluten et avec plus de 90% des ingrédients bio !

La box Diètox peut aussi être utilisée comme solution en cas de blocage de perte de poids.

Demandez conseil à votre coach BodySano.

La recette

Blancs de poulet en papillotes !

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet.
- 2 citrons jaunes.
- 2 verres d'eau.
- 100 g. de fromage blanc 0%.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Estragon, sel et poivre.

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les blancs de poulet sur ses deux faces dans 2 c.à.s. d'huile d'olive.
3. Disposer la viande sur 4 feuilles de papier cuisson.
4. Tartiner la viande avec une cuillère à soupe de fromage blanc. Saler et poivrer, ajouter un peu d'estragon et quelques gouttes de jus de citron. Refermer les feuilles pour former des papillotes.
5. Verser 2 c.à.s. d'eau dans un plat allant au four. Mettre les papillotes dans le plat. Enfourner pendant 20 à 25 min à 220° (avant de consommer, s'assurer que la viande est bien cuite à cœur).

Astuce : accompagner ce plat de spaghettis de courgettes par exemple !

