Mini MAG
BODYSANO
Octobre 2025

Les meilleures pertes de poids

Sylvie, Caen, **- 1,6 kilos** en 1 semaine.
Isabelle, Lyon 6, **- 3,3 kilos** en 14 jours.
Emilie, Lagny sur Marne, **- 3,4 kilos** en 3 semaines.
Evelyne, Metz, **- 7,2 kilos** en 2 mois et 10 jours.
Véronique, Rennes, **- 13,1 kilos** en 3 mois et 3 semaines.

Conseils et astuces pour bien manger au travail !

Travailler, c'est souvent courir d'une tâche à l'autre, et il est facile de négliger ses repas au bureau.
Pourtant, bien manger au travail est essentiel non seulement pour votre santé, mais aussi pour votre productivité. Voici quelques conseils pratiques pour gérer vos pauses !

1. « J'aimerai prendre le temps de manger bien, mais mes pauses sont courtes ! »

Même si vous n'avez que 15 minutes, asseyez-vous, prenez le temps de mastiquer vos aliments et de savourez votre repas. Cela vous aidera à apprécier ce que vous mangez et à vous sentir rassasié. Certains jours, un Shake Pro peut vous aider à remplacer un repas complet et faire une petite marche dans le quartier à activer votre métabolisme.

2. « J'ai une cantine et suis tenté par des plats trop gras ou trop sucrés… »

Avoir accès à un restaurant d'entreprise vous offre la possibilité de choisir des plats équilibrés mais vous offre aussi son lot de tentations : l'astuce est d'ÉQUILIBRER ! Si un dessert vous fait de l'œil choisissez plutôt une viande grillée accompagnée de légumes qu'un plat en sauce, si vous prenez un plat plus riche un jour, compensez le lendemain par un choix plus léger et surtout contrôler les portions. Pensez à amener avec vous un sachet de Mini Crackers au Sésame ou de Gressins à l'huile d'Olive afin d'éviter de manger du pain à table.

3. « Je n'ai pas de cantine, comment faire pour manger sainement ? »

Pensez à une Bento box, cette belle boîte à lunch qui permet de préparer des repas équilibrés et variés dans un seul contenant : portions contrôlées, présentation soignée, facile à transporter et à réchauffer !

4. « En semaine, je n'ai pas le temps de me préparer à manger pour ma pause déjeuner ! »

Si vous avez un peu de temps le week end, préparez plusieurs portions de repas que vous pourrez conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer 😉 Vous pouvez aussi demander conseil à votre Coach pour préparer un Shake Pro 1 ou 2 fois par semaine - maintien de l'énergie et perte de poids garanties !

5. « Et les sucreries à longueur de journée on en parle ? »

Goûter improvisé, sucreries de la machine à café… difficile de ne pas céder à la tentation… Ayez toujours des en-cas sains à portée de main, comme nos Mini Crackers au Sésame, Gressins à l'huile d'Olive, Choco Figues, Snack Pro Choco, Barres Pro, etc. Votre centre BodySano a toute une gamme de snacks sympas ! Demandez conseil à votre coach.

N'oubliez pas que l'équilibre est la clé. Essayez de ne pas sauter votre déjeuner, de favoriser, sur conseil de votre Coach, une collation en milieu de matinée ou milieu d'après-midi et surtout, hydratez-vous ! Gardez une bouteille d'eau sur votre bureau pour vous rappeler de boire régulièrement.
Avec un peu de planification et des choix judicieux grâce à votre Coach, vous pouvez allier plaisir et santé, même au bureau. Bon appétit !

Produits du mois

BODYSANO

Snack Pro Choco

Vous êtes plutôt « sucré », découvrez le Snack Pro Choco : riche en protéines et en fibres avec un bon goût de chocolat, c'est la collation à emporter partout !

Mini Crackers au Sésame

Vous êtes « team salée », choisissez les Mini Crackers au Sésame comme en-cas ! Ils peuvent même faire office de pain à table !

Demandez conseil à votre coach BodySano.

La recette

Gratin de potiron

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de potiron.
- 40 g. de beurre et de farine.
- 50 cl de lait demi écrémé.
- 150 g. de gruyère râpé.
- 1 c. à soupe de crème fraiche allégée.
- ½ cube de bouillon de bœuf dégraissé.
- Noix de muscade, sel et poivre.

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Éplucher le potiron, épépiner le et couper le en cubes. Les faire cuire à la vapeur 2 min. Égoutter et disposer dans un plat à gratin.
3. Faire un roux blond avec le beurre et la farine, mouiller de lait et faire épaissir sur feux doux en remuant.
4. Ajouter le fromage râpé, la crème, le cube de bouillon, assaisonner et mélanger bien.
5. Verser cette sauce sur le potiron et faire gratiner à four chaud pendant 15 min environ (à adapter en fonction de votre four).