

Les meilleures pertes de poids



Tifenn, - 2,5 kilos en 7 jours.
Rosalia, - 3,5 kilos en 2 semaines.
Clotilde, - 9,2 kilos en 6 semaines.
Aurélie, - 14,1 kilos en 2 mois et 1 semaine.
Mélancia, - 16,3 kilos en 16 semaines.



4 défis pour bien démarrer l'année !



Nouvelle année, nouvelle énergie : et si on se lançait quelques défis simples pour se sentir bien dans son corps, avec douceur et constance !

Sem. 1

Je m'hydrate mieux !

Le défi :

Boire 1,5 L. d'eau par jour pendant 5 jours d'affilée !



Sem. 2

J'intègre plus de végétal !

Le défi :

Ajouter 1 légume à chaque repas pendant 7 jours !



Sem. 3

Je fais des choix plus naturels !

Le défi :

Cuisiner 1 repas maison par jour (même basique).



Sem. 4

J'équilibre mieux mes repas !

Le défi :

Composer 3 assiettes "parfaites" dans la semaine (½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents).



Produit du mois

La tisane « Digest Tea »

La tisane Digest Tea, c'est l'alliée idéale pour retrouver légèreté et confort après le repas.



Grâce à des plantes comme la menthe, la verveine ou la camomille, elle aide naturellement à apaiser les ballonnements, faciliter la digestion et réduire les sensations d'inconfort. Savourer une tisane Digest Tea, c'est offrir à son ventre un moment de bien-être simple, naturel et délicatement efficace.

Demandez conseil à votre coach BodySano.

En cuisine

Plutôt qu'une recette voici quelques idées de plats maison simples, sains et rapides à faire pour vous aider à relever le défi de la semaine 3

Poêlée de légumes (brocolis, courgettes et champignons) + **saumon grillé au four**

Patate douce farcie (mélange de fromage blanc 0%, d'herbes aromatiques et de poulet effiloché).

Omelette garnie (mélange d'épinards, d'herbes aromatiques et de tomates).

Crevettes sautées à l'ail + légumes (courgettes et poivrons) + **riz complet**.

Poulet à la moutarde (sauce à base de fromage blanc et moutarde) + **légumes croquants** (courgettes, poivrons, champignons, brocolis...)

Nos suggestions



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

