

Les meilleures pertes de poids



Marc, - 2,5 kilos en 1 semaine.

Mailys, - 2,6 kilos en 7 jours.

Christelle, - 5,1 kilos en 3 semaines et 2 jours.

Alexandre, - 5,4 kilos en 4 semaines.

Martine, - 7,3 kilos en 5 semaines et 2 jours.

En mars, on prépare le printemps... et notre corps !



Ce mois-ci, on se donne un coup de boost avant l'arrivée du printemps ! Alors, prêts à troquer vos vieilles habitudes contre des choix plus sains et gourmands ? C'est parti !

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Pasta Pro			
Pour un apport en fibres plus élevé et une digestion plus lente, remplacez les pâtes blanches par nos tagliatelles Pasta Pro, des pâtes au blé complet, ou des pâtes de courgettes !	L'alternative fûtée aux sodas ? De l'eau infusée avec des tranches de citron, concombre..., ou des tisanes froides.	Au lieu des sauces du commerce comme le ketchup ou la mayonnaïse, pensez aux sauces maison à base de yaourt nature, d'herbes fraîches et d'épices... et pourquoi pas un coulis de tomate fait maison ? 😊	On fait un petit troc malin : les yaourts sucrés versus les yaourts nature maigres avec des fruits frais et une pointe de miel pour une option douce mais saine.

Prêts pour le printemps ?

Les nouvelles habitudes se construisent, faites appel à votre coach BodySano pour vous aider à les installer durablement !

Des Biscuits pensés pour votre bien-être !



Envie de collations plus équilibrées ? Optez pour une alternative plus saine aux biscuits classiques, avec nos Biscuits bio !

Riches en fibres, les **Biscuits au maïs avec pomme et carotte** sont votre allié pour une pause gourmande qui cale durablement. Idéal pour éviter les petites faims.

Élaborés sans sucre ajouté, les **Biscuits sablés au gingembre et aux agrumes** offrent un en-cas savoureux sans compromis.

Demandez conseil à votre coach BodySano.

En cuisine

Le coulis de tomates maison

Ingrédients :

- 400g de tomates
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel et poivre



Préparation :

1. Dans une casserole faites suer l'ail, les oignons et les tomates pelés et coupés en morceaux dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre et laissez mijoter 20 minutes.
3. Mixez le tout en fonction de la consistance souhaitée.

Une base de sauce, plusieurs saveurs

Ingrédients :

- 150g de fromage blanc maigre
- 200g de yaourt maigre
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- Jus de citron, poivre, sel

Saveurs : Ciboulette ; Persil ; Herbes italiennes ; Piment rouge ; Ail ; Baies de genièvres...

Préparation :

1. Mélangez les ingrédients et incluez une ou plusieurs saveurs.
2. Laissez infuser pendant 1 à 2 heures.

