



MOUVEMENT & ALIMENTATION

TRANSFORMEZ VOTRE CORPS

Sans passer des heures à la salle & Sans vous entrainer comme un athlète de haut niveau

+800 personnes accompagnées





ETES-VOUS DANS L'UNE DE CES SITUATIONS ?

Vous vous sentez:

- Complexé(e) par votre corps.
- Vous avez du mal à vous regarder nu(e) dans un miroir.
- Impuissant(e) face à la tentation de manger tout et n'importe quoi quotidiennement.
- Vous ne pouvez plus porter certains vêtements.
- Vous êtes vite essoufflé(e) après quelques marches.
- Vous avez du mal à vous motiver.
- Vous êtes tous le temps fatigué(e).
- Vous regardez vos vieilles photos en vous disant: "Où est passée cette personne ?"
"C'est plus possible, ça peut plus continuer comme ça, il faut que ça change maintenant"

A QUEL TYPE DE PERSONNE S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?



AUX HOMMES & FEMMES
COMPLEXÉS
PAR LEUR CORPS



AUX HOMMES & FEMMES QUI NE
VEULENT PAS SE PRIVER DES PETITS
PLAISIRS DE LA VIE



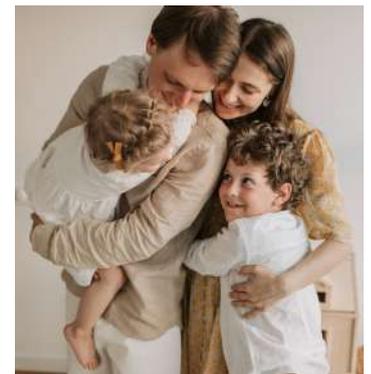
AUX PERSONNES QUI VEULENT
AUGMENTER LEUR
CONFIANCE EN ELLE



A CELLES QUI VEULENT
ÉVACUER & MIEUX GERER
LE STRESS



PERDRE DU POIDS - S'ALLEGER
-
SE TONIFIER



AUX PERSONNES QUI VEULENT
UNE PLUS BELLE QUALITE DE VIE

TOUT CE QUI NE
GRANDIT PAS DANS LA
NATURE MEURT !



ET VOUS ?

POUR GRANDIR VOUS AVEZ BESOIN DE

- Gérer votre état d'esprit
- Maitriser votre corps ET vos émotions
- Gérer votre stress et votre alimentation
- Augmenter votre Vitalité



LES CROYANCES LIMITANTES

QUI FREINENT VOTRE TRANSFORMATION PHYSIQUE

L'objectif de ce programme est d'aider les personnes à éliminer leurs croyances limitantes qui les empêchent d'être à leur plein potentiel.

Exemple de croyances limitantes que j'entends souvent :

- Je dois manger moins, me priver, faire beaucoup de sport pour changer mon apparence physique, mon corps, perdre du poids.
- Mon emploi du temps est rempli, je n'ai pas le temps
- J'ai déjà testé des méthodes, j'ai peur de ne pas y arriver.
- Je n'aime pas le regard des autres sur moi, j'ai peur d'être jugé.
- Mon corps, mon âge, ma vie est différente, j'ai peur que ça ne fonctionne pas pour moi.
- J'ai besoin de temps pour réfléchir
- J'ai besoin d'en parler à mon mari, à ma femme, je n'ose pas décider de ce qui est bon pour moi
- Je n'y arriverai pas, je crois que je ne suis pas prêt(e).



LES ERREURS

QUI VOUS EMPÊCHENT DE PERDRE DU POIDS, TONIFIER, AMELIORER VOTRE SANTE

- Se fixer un objectif petit
- Vouloir faire Tout d'un coup, Trop Intense, Trop dur, Trop long, dès le démarrage.
- S'entraîner tous les jours et s'épuiser, se démotiver.
- Supprimer les glucides de son alimentation.
- Laisser le stress gérer son quotidien.
- Foutu pour foutu “, je ferais pas de sport aujourd’hui ” - je vais manger ce morceau de brioche “ .
- Investir en premier pour les autres, les enfants, les amis, au lieu d'investir en soi.
- Laisser ses peurs guider ses décisions
- Préférer choisir la sécurité d'une vie moyenne au lieu de choisir une vie d'Abondance



IL Y AURA UN AVANT MAIS SURTOUT UN APRÈS POUR VOTRE CORPS



ludo mirot

4 avis · 1 photo



★★★★★ il y a un mois

Vous cherchez quelqu'un qui vous emmene au delà de ce que vous pouviez penser?

Plus qu'un coach, Romain est avant tout une personne attentive à vos besoins et vous aidera à atteindre vos objectifs personnels!

La santé ne se négocie pas alors choisissez le meilleur! Foncez! Vous ne le regretterez pas!



+800 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

JC

Jcfrouin

1 avis  FR



Romain à su m'écouter!!!

Romain à su m'écouter, me rassurer et m'encourager.

J'ai commencé le coaching avec Romain suite à des soucis de santé, qui m'avait fait prendre plus de 20 kgs et un niveau de sport inexistant.

Romain a réussi l'exploit de me faire perdre les 20 kgs de graisses mais surtout à reprendre en muscle.

A ce jour, le suivi me a permis de reprendre confiance en moi mais surtout adoré le sport et vivre normalement au quotidien sans douleur.

Romain est très pro et surtout à l'écoute.

Je recommande à 1000%, sans ce suivi je ne serais pas la personne que je suis devenue aujourd'hui.

Merci infiniment Romain.

-15 CM

SUR LES HANCHES

MICKAEL M.

6 MOIS -16,9 KG





-15 CM
SUR LES HANCHES



-24 KG
DELPHINE P.



Aujourd'hui, il est temps d'en finir avec la frustration et le mal être en développant un corps qui vous plait, harmonieux et dans lequel vous vous sentez mieux.

S Soizic Auffray
4 avis

★★★★★ il y a un an

Romain est un excellent coach qui saura vous guider vers vos objectifs, voire les dépasser, tout en ayant à coeur votre santé. C'est un pro qui connaît parfaitement son métier et qui vous fera progresser à coups sûr!

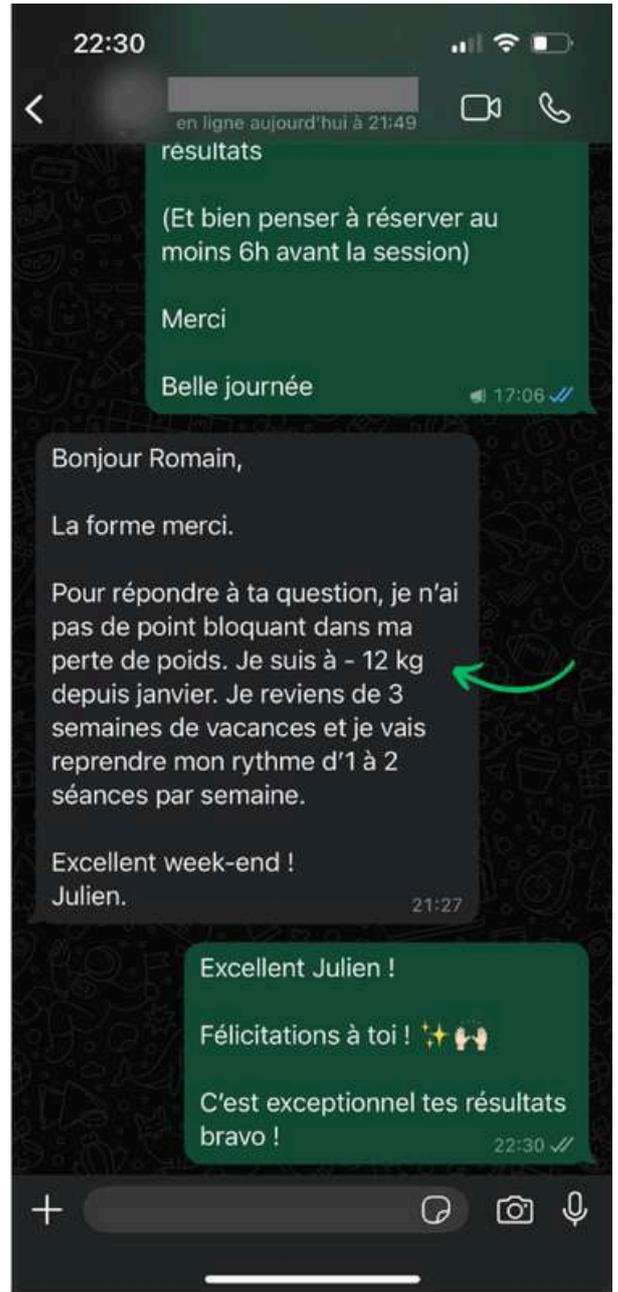
M Michele Rousselot
1 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 14 semaines

Très bien, super prise en charge par le coach



HANCHES: -7 CM EN 6 SEM.
TOTAL: -11 CM
TAILLE 44 AU 40



Yann ALIDOR
8 avis

★★★★★ il y a un an

Très bon coaching.

Je suis suivi par Romain depuis assez longtemps et je le recommande



LE POSSIBLE SE SITUE JUSTE UN PEU APRÈS L'IMPOSSIBLE

Et vous, si vous ne le savez pas encore, qu'est-ce qui vous empêche d'aller voir ?

Action !

100% des personnes qui ont eu des résultats sont passées à l'Action.

Pour mesurer et voir d'où vous commencez et où vous allez, ne pas regretter à la fin, vous sentir fier(e) des réussites, réaliser vos PPMs dès le 1er jour permet de constater vos résultats réels.

- Photos (1 face + 1 profil + 1 dos) (temps 1 minute)
- Pesée (à jeun le matin) (temps 30 secondes)
- Mensurations (au minimum les hanches) (temps 3 minutes)

A réaliser en sous-vêtement ou tenue courte, fond neutre et clair pour voir l'évolution.

PPM 1: Dès le 1er matin, semaine 0

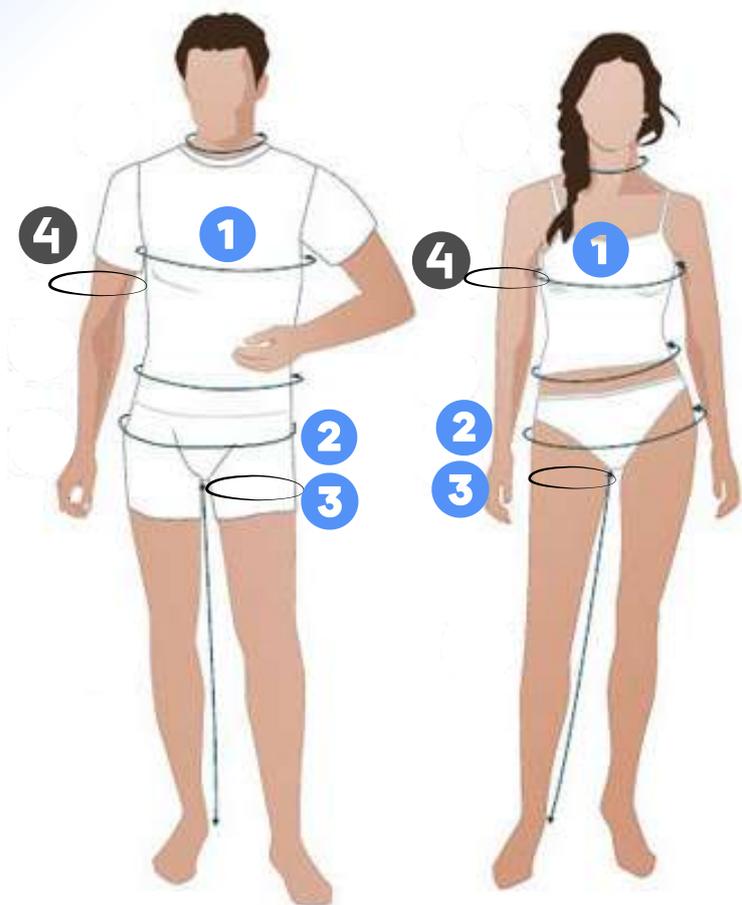
PPM 2: fin de la semaine 6

PPM 3: fin de la semaine 13

Après vos 6 et 13 premières semaines, réaliser les ppm et renvoyer par mail ici : info@losange-fitness.com

FAIRE LE BILAN DE DEMARRAGE

MES MENSURATIONS



- 1** Tour de poitrine (à l'endroit le plus large)
- 2** Tour de hanches (creux des hanches)
- 3** Tour de cuisses (au plus haut, debout)
- 4** Tour de bras (mi biceps bras relaché)



	SEMAINE 0	SEMAINE 6	SEMAINE 13	SEMAINE 26	SEMAINE 34	SEMAINE 40	SEMAINE 48
1							
2							
3							
4							
PESÉE							

REMARQUES:

.....

.....

.....

SUIVI 80/20

FICHE BILAN DE SEMAINE (à imprimer)

	MATIN	MIDI	APRES MIDI	SOIR	MOYENNE = 80%
LUNDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
MARDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
MERCREDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
JEUDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
VENDREDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
SAMEDI	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			
DIMANCHE	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	= % = %			

IL VOUS SUFFIT DE NOTER LA COULEUR QUI CORRESPOND A CE QUE VOUS AVEZ FAIS



MOUVEMENT / SPORT
(HIIT + MARCHÉ)



ALIMENTATION SAINE OK



JOKER MOUVEMENT - SPORT



JOKER ALIMENTATION



LE PLAN D'ACTION ESSENTIEL

LES 6 ACTIONS A METTRE EN PLACE

POUR PERDRE DU POIDS SANS REPRENDRE - SE TONIFIER ET SE MUSCLER
BOOSTER LA CONDITION PHYSIQUE

SANS PASSER DES HEURES EN SALLE DE SPORT
SANS SE PRIVER DES PETITS PLAISIRS DE LA VIE
SANS S'ENTRAINER COMME UN ATHLETE DE HAUT NIVEAU



- 1) Vous mettre en mouvement (1 à 3x /semaine HIIT + marcher 45' / jour, 4-7 fois par semaine)
- 2) Augmenter votre intensité et votre métabolisme progressivement, vos charges et votre dépense calorique à chaque séance.
- 3) Ajuster l'alimentation pour maximiser vos résultats par rapport à ce que vous faites qui est bien et ce que vous pouvez améliorer ! (suivre le process, s'assurer d'avoir 2 grammes de protéines par kilo de poids de corps chaque jour)
- 4) Dormir 7h30 tous les jours pour vous équilibrer, diminuer le stress et récupérer !
- 5) Noter et constater votre évolution
- 6) Perdre du poids, en moyenne 2 à 4 kg par mois avec seulement 1 à 3 séances / semaine.
Vous tonifier et muscler 2 à 5 kg en 12 mois, sans produits magiques, sans s'entraîner 7x / semaine, améliorer votre santé et votre condition physique.

LOSANGE
FITNESS



1. MOUVEMENTS FONCTIONNELS

M1 - Body Swing



Fluidifier votre corps
Soulager votre dos
+ Souplesse

Séries de 1 minute

M2 - Squat



Tonifier et muscler les
cuisses, fessiers

Séries de 1 minute

M3 - Soulevé de terre



Tonifier et muscler
presque tous le corps

Séries de 1 minute

M4 - Pompes



Tonifier et muscler les pectoraux,
triceps et abdominaux (gainage)

Séries de 30 secondes à 1 minute

M5 - Gainage



Tonifier vos abdominaux, et de
nombreux muscle du corps en
conservant votre souplesse.

Bien réalisé, il aide à soulager le bas du
dos quand c'est sensible.

Séries de 30 secondes à 1 minute

*cliquer sur la video pour voir l'exercice



1. MOUVEMENTS FONCTIONNELS

M6 - Jumping Jack - Walking Jack



Bon exercice pour améliorer le souffle et la coordination haut et bas du corps

Tonifie le corps, affine la silhouette.

Réalisable avec ou sans saut.

Séries de 30 secondes à 1 minute

M7 - Ground to Overhead



Exercice essentiel, cardio et renforcement musculaire

De nombreux muscles travaillent haut du corps et bas du corps

Séries de 30" à 1' ou plus.

M8 - Deadbug



Renforcer votre tronc, vos abdominaux sans douleurs.
Bien rentrer le ventre (aspirer le nombril vers l'intérieur)

Position 1: statique groupé

Position 2: mouvements alternés jambes

Position 3: mouvements alternés jambes + bras

Séries de 30 secondes à 1'

M9 - Glutes Bridge



Excellent exercice pour renforcer les ischios et fessiers.

Bien rentrer le ventre

Position 1: 2 pieds au sol

Position 2: 1 pied au sol + 1 pied sur genou

Séries de 30 secondes à 1'

*cliquer sur la video pour voir l'exercice



1. MOUVEMENTS FONCTIONNELS

A. COMMENT CREER VOTRE SEANCE DE SPORT

Plusieurs manières possible, voici celle qui va à l'essentiel pour atteindre des résultats et être autonome en sport

- Varier les exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire

Il n'y a aucun exercice que vous aimez ou n'aimez pas, seulement des exercices pour lesquels vous avez besoin de plus travailler que d'autres pour être à l'aise, ce n'est qu'une question d'entraînement.

- Composez votre séance de 4 à 5 exercices différents au maximum
- Commencez à vitesse lente et augmenter la vitesse ou la charge progressivement (de semaine en semaine ou tous les 15 jours à 3 semaines par exemple)

Cela laisse le temps à votre corps de s'adapter, moins de courbatures à terme.

- Prendre une récupération suffisante (entre 90 secondes et 150 secondes à la fin de chaque sets.)
- Etirements possibles un autre jour que celui de votre séance de sport.
- 2 séances maximum qui se suivent dans la même semaine (lundi + mardi ok puis vendredi par exemple)

Voici les formats les plus efficaces, qui vous permettront de rester concentrés sur votre corps et voir des progrès très rapides que vous soyez débutants, intermédiaires ou confirmés

HIIT:

4 exercices de 40 secondes de mouvements / 20 secondes de repos (4x 40"/20" R=90" à 120").

5 exercices de 40 secondes de mouvements / 20 secondes de repos (5x 40"/20" R=90" à 120")

(Variante: 35"/20")

Objectif: terminer chaque exercice de 40" et dans vos futures séances, augmenter le nombres de répétitions réalisées, la vitesse ou la charge progressivement

Garder les abdominaux contractés et penser à bien respirer pendant toute la séance

Inspirer/expirer (↑ nez / ↓ nez ou ↑ nez / ↓ bouche)



2. GUIDE DES SEANCES

B. 15 SEANCES EXEMPLES POUR VOUS INSPIRER ET VOUS AIDER A CREER DES SEANCES ADAPTEES A VOUS

4x 40"/20"

Récupération = 90" à 120"

SEANCE A

Corps de séance:

- ➔ SQUATS
- ➔ POMPES
- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ DEADBUG

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE B

Corps de séance:

- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ GLUTES BRIDGES
- ➔ DEADBUG

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE
- ➔ 20 WALKING JACKS
- ➔ 10 DEADBUG

SEANCE C

Corps de séance:

- ➔ POMPES
- ➔ SQUATS (3" pause à la parallèle)
- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ GROUND TO OVERHEAD

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE D

Corps de séance:

- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ DEADBUG
- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ GROUND TO OVERHEAD

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 20 WALKING JACKS
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE E

Corps de séance:

- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ SQUATS
- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ DEADBUG

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE F

Corps de séance:

- ➔ SQUATS
- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ DEADBUG
- ➔ GLUTES BRIDGE

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ POMPES
- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ POMPES (avec 3" pause)
- ➔ SQUATS

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 5 POMPES (lentes)
- ➔ 10 à 20" GAINAGE (sur coudes)

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ SQUAT (avec 1 poids)
- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ DEADBUG (avec 3" pause)

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ GROUND TO OVERHEAD (gauche)
- ➔ GROUND TO OVERHEAD (droite)
- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ DEADBUG (avec 3" pause)

Echauffement à répéter sur 6 à 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE



2. GUIDE DES SEANCES

5x 40"/20"

Récupération = 90" à 120"

*GTOH = ground to overhead

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ SQUATS
- ➔ POMPES
- ➔ SQUAT
- ➔ DEADBUG

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 20 JUMPING JACKS
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ GLUTES BRIDGE
- ➔ DEADBUG
- ➔ POMPES
- ➔ GROUND TO OVERHEAD

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE
- ➔ 10 GTOH
- ➔ 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ POMPES
- ➔ SQUATS (3" pause à la parallèle)
- ➔ POMPES
- ➔ GROUND TO OVERHEAD (gauche)
- ➔ GROUND TO OVERHEAD (droite)

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 POMPES (lentes)
- ➔ 10 GROUND TO OVERHEAD
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ DEADBUG
- ➔ JUMPING JACKS
- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ GLUTES BRIDGE

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 20 WALKING JACKS
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ SQUATS
- ➔ SOULEVE DE TERRE
- ➔ DEADBUG
- ➔ GROUND TO OVERHEAD

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 10 SOULEVE DE TERRE / GTOH
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

SEANCE

Corps de séance:

- ➔ SQUATS
- ➔ GROUND TO OVERHEAD
- ➔ DEADBUG
- ➔ GLUTES BRIDGE
- ➔ JUMPING JACKS

Echauffement 8':

- ➔ 20 BODY SWING
- ➔ 6 à 10 SQUATS
- ➔ 20 JUMPING JACKS
- ➔ 10 à 20" GAINAGE

BONUS FIN DE SEANCE

2x 120" travail / 30" repos

- ➔ GROUND TO OVERHEAD (gauche)
-
- ➔ GROUND TO OVERHEAD (droite)

- ➔ DEADBUG
-
- ➔ GAINAGE

- ➔ GLUTES BRIDGES
-
- ➔ GAINAGE

- ➔ SQUATS
-
- ➔ SOULEVE DE TERRE



3. CONSEILS ALIMENTATION

6 FIT CHALLENGE





6 FIT CHALLENGE

Eviter

Les boissons sucrées type sodas, jus de fruit, alcools, remplacées par de l'eau, thé ou infusion

Le sucre de table et produits sucrés, bonbons, viennoiseries

Les viandes grasses, charcuterie

L'excès de fruits après 17h si pas d'entraînement juste après

Café ou thé après 15h

Limiter

Le sel

Les matières grasses, 1 CAS d'huile pour assaisonnement et cuisson

Bon pour le corps et le bon fonctionnement des cellules

Privilégier huile: de noix, d'olive (moins de 170°C), de pépins de raisins, de colza.
(Attention l'huile de coco est un faux ami, à consommer avec modération et froid)

Idées

Sauce citron pressé, vinaigre, moutarde, coulis de tomates

Quelques épices dans vos plats donneront un goût sublime



Conseils

Si vous n'aimez pas les flocons d'avoine le matin et préférez le salé: il y a les haricots rouges, les lentilles, les avocats, avec des oeufs, du bacon ou des sardines, c'est excellent pour le métabolisme et l'énergie !

S'asseoir et respirer 5' par le nez au réveil, avant chaque repas, au coucher

Boire au moins 2L d'eau / jour et 2.5 à 3L les jours d'entraînement

Manger au moins 3x / semaine du poisson - crustacés, privilégier maquereau, thon, saumon, sardines

Prendre le temps de bien mastiquer les aliments: 15 - 20 mastication / bouchée, fonction de l'aliment pour une belle digestion !

Privilégier des aliments de qualité



6 FIT CHALLENGE

Végétariens - Végétaliens



Remplacer l'œuf à la coque par une omelette végétalienne à base de tofu ou de pois chiches pour les protéines.

Compléter avec des légumes à feuilles vertes riches en fer (comme les épinards cuits, persil, spiruline) pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poulet grillé par du tempeh, des légumineuses ou des protéines végétales comme le seitan ou les protéines de soja texturées.

Compléter avec des sources de fer végétal telles que les lentilles, les haricots et les graines de citrouille pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poisson cuit au four ou à la vapeur par des alternatives végétariennes comme le tofu mariné, les légumineuses ou les légumes riches en protéines comme les champignons.

Compléter avec des aliments riches en tyrosine tels que les graines de sésame, les amandes et les avocats, pour compenser le manque de Tyrosine.

Remplacer le fromage blanc à base de lait végétal par du yaourt de soja ou d'autres alternatives végétales riches en protéines.

Remplacer les crevettes grillées par des alternatives végétariennes comme les légumes grillés, les pois chiches rôtis ou les protéines végétales préparées.

Compléter avec des aliments riches en taurine comme les algues marines, les champignons shiitake et les graines de tournesol pour compenser le manque de taurine.

Il existe des protéines en poudre végétales sans lait également (pois, riz brun, ou mélanges)





6 FIT CHALLENGE

Minéraux essentiels pour la récupération et la réduction des courbatures

☛ Magnésium (300-400 mg/j)

- Diminue les crampes et courbatures, relaxe les muscles, améliore le sommeil.
- Sources : [Lentilles](#), [quinoa](#), [chocolat noir 99%](#), [amandes](#), [eaux riches en magnésium \(Hépar, Rozana\)](#).
- Complément : Citrate ou bisglycinate de magnésium (meilleure absorption).

☛ Potassium (3000-4000 mg/j)

- Évite les crampes, régule l'hydratation musculaire et nerveuse.
- Sources : [Banane](#), [patate douce](#), [avocat](#), [épinards](#).
- Complément : Pas forcément nécessaire si l'alimentation est équilibrée.

☛ Calcium (1000-1200 mg/j)

- Renforce les os et prévient la dégradation musculaire.
- Sources : [Amandes](#), [sardines](#), légumes verts, produits laitiers.
- Complément : Si apport insuffisant, privilégier le calcium avec vitamine D3.

☛ Zinc (10-15 mg/j)

- Aide à la réparation musculaire, soutient le système immunitaire.
- Sources : Viande rouge, fruits de mer, graines de courge.
- Complément : Picolinate ou bisglycinate de zinc.





**LOSANGE
FITNESS**





FEMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 1

1° Petit déjeuner:

- 3 oeufs
- 2 kiwis
- 3 gr de CLA
- 1 thé ou café
- 1 vitamino +
- 1 omega 3
- 1 vitamine D

2° Encas:

- 80 gr poulet ou viande séchée
- 10 amandes
- 8-10 framboises ou myrtilles

3° Déjeuner:

- 150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
- OU poisson blanc
- 300 gr légumes vert
- 150 gr patate douce OU quinoa (pas de riz)
- 1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaires le soir:

- 1 OMEGA 3
- 5gr EAA
- L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :

- myrtilles / framboise 125gr

Avant l'entraînement :

- 5gr EAA

Après l'entraînement :

- 5gr EAA
- 30gr whey proteine

5° Diner:

- 150 gr poulet - poisson blanc
- 150 gr légumes verts cuits
- 100 gr asperges
- 150 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
- 10 ml d'huile olive ou 1 CAS





FEMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 2 - 3

1° Petit déjeuner:

3 oeufs
2 kiwis
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

80 gr poulet / viande séchée
ou whey protéine 30 gr
8-10 framboises

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
OU poisson blanc
300 gr légumes vert
120 gr de pommes de terre - quinoa - patate douce
1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaires le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :

myrtilles / framboise 125gr

Avant l'entraînement :

5gr EAA

Après l'entraînement :

5gr EAA
30gr whey protéine

5° Diner:

150 gr poulet - poisson blanc
150 gr légumes verts cuits
100 gr asperges
120 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douce
10 ml d'huile olive ou 1 CAS





FEMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 4 - 5 - 6

1° Petit déjeuner:
3 oeufs + 3 blanc d'oeuf
30 gr de haricots rouges
2 kiwis
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:
100gr poulet ou viande séchée

3° Déjeuner:
150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
OU poisson blanc
300 gr légumes vert
120 gr de pommes de terre ou quinoa
1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaires le soir:
1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :
20 gr graines de chia
framboises - myrtilles 125 gr

Avant l'entraînement :
5gr EAA

Après l'entraînement :
5gr EAA
30gr whey proteine

5° Diner:
150 gr poulet - poisson blanc
150 gr légumes verts cuits
100 gr asperges
120 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
10 ml d'huile olive ou 1 CAS





FEMME

6 FIT CHALLENGE

BILAN DES 6 PREMIERES SEMAINES

Bien noter les résultats et PPMs sur votre document de démarrage





**LOSANGE
FITNESS**





HOMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 1

1° Petit déjeuner:

3 oeufs
100gr de haricot rouge
2 kiwis
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

100 gr poulet ou viande séchée
10 amandes
8-10 framboises - myrtilles

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
OU poisson blanc
300 gr légumes vert
150 gr de pommes de terre ou haricot rouges
1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :

125 gr myrtilles ou framboises

Avant l'entraînement :

5gr EAA

Après l'entraînement :

5gr EAA
30gr whey proteine

5° Diner:

150 gr poulet - poisson blanc
150 gr légumes verts cuits
100 gr asperges
150 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
10 ml d'huile olive ou 1 CAS





HOMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 2 - 3

1° Petit déjeuner:

3 oeufs
80 gr haricots rouges
2 kiwis
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

100 gr poulet ou viande séchée
20 amandes
8-10 framboises - myrtilles

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
OU poisson blanc
300 gr légumes vert
150 gr de pommes de terre ou quinoa
1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :

125 gr framboise - myrtilles

Avant l'entraînement :

5gr EAA

Après l'entraînement :

5gr EAA
30gr whey proteine

5° Diner:

150 gr poulet - poisson blanc
150 gr légumes verts cuits
100 gr asperges
150 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
10 ml d'huile olive ou 1 CAS





HOMME

6 FIT CHALLENGE

CONSEILS ALIMENTATION

SEMAINE 4 - 5 - 6

1° Petit déjeuner:

3 oeufs
80 gr haricots rouges
2 kiwis
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

100 gr poulet ou viande séchée
10 amandes
8-10 framboise - myrtilles

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet - viande maigre - steak 5%
OU poisson blanc
300 gr légumes vert
150 gr de pommes de terre ou quinoa
1 filet d'huile olive 10 ml / ou 1 CAS

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

REPAS HORS PROGRAMME LE WEEK END

4° Encas 1h avant sport :

125 gr de framboises - myrtilles

Avant l'entraînement :

5gr EAA

Après l'entraînement :

5gr EAA
30gr whey proteine

5° Diner:

150 gr poulet - poisson blanc
150 gr légumes verts cuits
150 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
10 ml d'huile olive ou 1 CAS





HOMME

6 FIT CHALLENGE

BILAN DES 6 PREMIERES SEMAINES

Bien noter les résultats et PPMs sur votre document de démarrage





RECETTES SAINES ET DELICIEUSES A DÉCOUVRIR



CE BOOK CONSEILS S'ADRESSE A DES ADULTES EN BONNE SANTE QUI SOUHAITENT PERDRE DU POIDS, SE TONIFIER ET SE REMETTRE EN FORME, IL NE SAURAIT SE SUBSTITUER A L'AVIS D'UN MEDECIN, SEUL QUALIFIE POUR EVALUER L'ETAT DE SANTE DU LECTEUR. SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MEDICAL POUR UNE MALADIE GRAVE, DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION, OU QUE VOUS ETES EN ETAT D'OBESITE OU ENCEINTE PAR EXEMPLE, UN SUIVI MEDICAL EST RECOMMANDE LORS DE TOUT CHANGEMENT ALIMENTAIRE SPORTIF.



CRÉER ET RECRÉER VOS PROPRES RECETTES

Bienvenue dans le Book de recettes LOSANGE FITNESS.

Vous y trouverez des recettes saines et délicieuses, rapides et parfaitement adaptées à vos objectifs pour perdre du poids, vous tonifier et muscler, améliorer votre condition physique et votre santé.

Ces recettes sont là pour aider et donner des idées pour les repas de la journée, pas l'obligation de les suivre. Vous pouvez suivre les fondamentaux d'un repas équilibré.





PETIT DEJEUNER

Petit-Dèj Brûle Graisses

C'est le shake idéal pour prendre un petit déjeuner sur le pouce.
Rapide, délicieux. Faites-en votre habitude du petit-déjeuner et les kilos commenceront à baisser



1 dosette de protéine en poudre 30g

Poudre de cacao non sucré 2 CAS

Graines de chia 1 CAS

Huile MCT 1 CAC

Lait végétal non sucré
(amande, noisette...) - 400mL - 2 tasses

Pousses d'épinards - 2 tasses - 20g

Eau et glace (option)

[Pour acheter l'huile MCT recommandée : CLIQUE ICI](#)

Mélangez les protéines, les graines de chia, le cacao, l'huile MCT, les pousses d'épinards et le lait végétal non sucré dans un mixeur.

Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Option : Ajoutez des glaçons pour un shake bien frais



Bol de céréales cocasses

Gourmand et complet, il ravira vos papilles et vous donnera l'énergie pour une belle journée !



Flocons petit épeautre crus	4 CAS
Miel	1 CAS
Yaourt au lait partiellement écrémé de brebis/chèvre nature	125 ml
Amandes	30 gr
Fraises fraîches	150 gr
Framboises ou myrtilles fraîches	150 gr
Option: quelques feuilles de menthe fraîche et copeau de chocolat 90%	

Dans un bol ajouter le yaourt puis le miel et tournez

Ensuite placez les flocons de petit épeautre, les copeaux de chocolat et les fruits

Saupoudrez d'amandes tranchées, de menthe

Dégustez, en toute simplicité



Granola spécial Fruits



Framboise séchée 30 g

Œuf cru 60 g

Flocons de petit épeautre crus 1 c à soupe 150 g

Yaourt au lait entier de brebis nature 500 ml
Canneberge séchée sucrée 4 30 g

Graines de tournesol 10 c à soupe 20 g
Noix de pécan écrasées 5 c à soupe 20 g

Amandes ou cajous 2 cuillères à soupe 20 g
Huile vierge de coco 1 cuillère à soupe 20 g

Préchauffez le four, Th. 6 – 180 °C. Pilez les amandes et mélangez-les avec les flocons d'avoine, les flocons de riz, les noix de pécan, les cranberries, les framboises et les graines de tournesol, dans un bol. Ajoutez le miel et l'huile de coco fondue. Mélangez de nouveau.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Ajoutez le granola dessus. Enfouez pendant 30 à 40 minutes en surveillant la cuisson. Remuez de temps à autre. Retirez la plaque du four une fois que vous avez obtenu une surface dorée.

Réduisez les framboises en purée avec une fourchette puis parsemez-en le granola une fois qu'il aura refroidi. Mettez le granola dans un bol, ajoutez du yaourt dessus et ajoutez les fruits de votre choix (fraises, mangue, banane, myrtilles...).



Omelette au chèvre menthole



Œuf cru 2	120 g
Lait	30 ml
Menthe fraîche 1/2 BOUQUET	25 g
Fromage de chèvre frais au lait cru	30 g
Poivre noir moulu	Une pincée 5 g
Fleur de sel non iodée et non fluorée	Une pincée 5 g
Huile de colza	1 cuillère à soupe 10 ml
Beurre doux ou salé	2 c à café 10 g

Cassez les œufs dans un bol et mélangez-les bien avec une fourchette. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait. Ajoutez une pincée de sel et de poivre. Mélangez.

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle antiadhésive, puis versez l'omelette sur feu doux. Dès qu'elle commence à être saisie, émiettez le fromage de chèvre frais et répartissez les feuilles de menthe (ciselez-les si elles sont trop grosses). Repliez l'omelette comme un chausson et laissez cuire pendant 1 à 2 minutes. Servez bien chaud.



Pancakes Protéinés

Farine de riz ou petit épeautre 25 g

Œuf cru 1 60gr

Flocons de petit épeautre crus 3 c à soupe 30 g

Boisson à l'avoine ou amandes 100 ml

Levure chimique ou poudre à lever 1/2 sachet 5 g

Huile d'olive vierge 1 c à café 5 ml

Sel blanc alimentaire non iodé et non fluoré une pincée 1 g



Mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une poudre. Dans un saladier, mélangez ensuite les flocons mixés, la farine, la levure, le sel et l'œuf. Incorporez au fur et à mesure le lait d'avoine, jusqu'à obtenir une pâte fluide.

Passez un papier absorbant imbibé d'huile sur le fond d'une poêle. Versez une louche de pâte. Faites cuire le pancake 1 à 2 minutes environ d'un côté, puis de l'autre.



Porridge exquis aux graines de chia



Flocons d'épeautre crus 1 CAS 20 g

Lait écrémé UHT 125 ml

Miel 30 g

Amande 10 g

Fraise fraîche 150 g

Framboise fraîche (1/2) 50 g

Noix de coco en lamelles 20 g

Pêche fraîche 120 g

Graines de chia 20 g

Dans un bol, versez les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait demi-écrémé. Mélangez le tout jusqu'à ce qu'une partie des graines de chia soient humides. Couvrez le bol et mettez-le au réfrigérateur toute la nuit.

Sortez le bol du réfrigérateur. Pelez la demi-banane et coupez-la en morceaux au-dessus du bol. Utilisez des fruits rouges comme les framboises et les fraises, lavez-les et coupez-les au-dessus du bol. Épluchez le kiwi et coupez-le au-dessus du bol. Saupoudrez l'ensemble avec les amandes.



Smoothie vert aux graines de Chia



- 1 poignée d'épinards
- 1 banane mûre
- 1 kiwi
- 1 verre de lait d'amande sans sucre
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 - 3 feuilles de menthe fraîche

Lavez les épinards et la menthe. Épluchez la banane et le kiwi.

Mixer l'ensemble au blender sauf les graines de chia qui sont à ajouter à la fin.

Versez dans votre contenant (en verre) puis ajouter les graines de Chia.

Déguster à température ambiante.



Pancakes Express à la banane



1 banane

2 œufs

1 cuillère à soupe de flocons de petit épeautre

100 ml de Lait d'amande sans sucre

Épluchez la banane, cassez les œufs dans un récipient et versez le lait d'amande.

Mixer puis cuire dans une poêle bien chaude.

Ajouter une demi banane coupée en rondelle sur les pancakes et déguster.



Toast express à l'avocat et graines



2 tranches de pain complet

1 avocat

1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais

1 cuillère à café de graines de courge, de lin et de tournesol

Épluchez la banane, lavez les épinards frais et égouttez bien.

Disposez dans une assiette / plat, les tartines grillées ou non.

Parsemez les tartines avec les épinards frais. Découper l'avocat en 1/2 et en lamelles fines, puis disposez sur les tartines.

Saupoudrez de graines au centre.

Dégustez, c'est exceptionnel.



ENTREES - PLATS

Roulé de jambon aux fines herbes " phénoménal "

Jambon cru ou fumé de porc cuit 4 tranches 180 g

Fromage frais aux fines herbes et salé 150 g

Groseilles fraîches 25 gr

Figues fraîches 25 gr

Basilic frais



Sur la tranche de jambon au centre, étalez le fromage, ajoutez 1 feuille de basilic. Roulez la tranche sur elle-même et découpez-la en 4 portions égales.

Mettez la tranche au frais pendant une dizaine de minutes

Sortez du frigo et disposez les figues fraîches et parsemez de groseilles



Salade d'avocat au saumon fumé



Avocat frais 1 150 g

Saumon fumé 50 g

Citron vert frais avec pulpe 30 g

Basilic frais 1 c à soupe 10 g

Roquette crue 50 g

Sel blanc alimentaire iodé, non fluoré 1 pincée 1 g

Vinaigre balsamique 15 g

Moutarde 15 g

Huile d'olive vierge 1 c à soupe 10 ml

Poivre noir moulu Une pincée 1 g

Coupez l'avocat en deux, puis retirez la chair avant de la découper en gros morceaux. Mettez-les dans un saladier. Coupez le citron en deux, puis pressez-le au-dessus de l'avocat. Arrosez-le de jus à votre convenance.

Coupez votre saumon en fines lanières. Lavez la roquette. Gardez ces deux ingrédients de côté.

Hachez le basilic et la coriandre après les avoir lavés. Mélangez dans un bol l'huile, le vinaigre et une cuillère à soupe d'eau. Assaisonnez ensuite avec du sel et du poivre.

Dans le saladier contenant l'avocat, ajoutez maintenant les morceaux de saumon mis de côté. Ajoutez aussi la roquette et les fines herbes.



Steak Tartare spécial force



Bifteck de bœuf cru 1 150 g

Poivre noir moulu 1 5 g

Sel blanc alimentaire iodé, non fluoré (1/2) 5 g

Jaune d'œuf cru 1 cuillère à soupe 20 g

Huile d'olive vierge 1 cuillère à soupe 10 ml

Moutarde 1 cuillère à café 10 g

Piment d'Espelette Une pincée 5 g

Cornichon au vinaigre 2 20 g

Câpres Une pincée 20 g

Persil en frais 1/2 bouquet 25 g

Coupez la viande en morceaux et passez-la au hachoir. Gardez-la au frais.

Hachez finement l'oignon, les câpres, les cornichons et le persil.

Dans un cul-de-poule, ajoutez le jaune d'œuf. Ajoutez la moutarde. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez l'huile d'olive et monter la préparation au fouet, comme une mayonnaise.

Ajoutez la viande hachée ainsi que tous les condiments préparés précédemment. Arrosez de jus de citron. Mélangez bien l'ensemble.



Sandwich Piadina original



Avocat frais 1/2 75 g

Sel blanc alimentaire iodé et non fluoré 1 5 g

Galette ou pain piadina 50 g

Échalote crue 1/2 citron 20 g

Jus de citron pressé à la maison 2 tranches 15 ml

Œuf cru 2 CAS 120 g

Saumon fumé 1 pincée 100 gr

Fromage de chèvre frais 3 tranches 30gr

Poivre de Cayenne ou piment de Cayenne 1 5 g

Dans une grande poêle, versez 1,5 l d'eau et le vinaigre. Salez. Portez l'ensemble à ébullition, puis redescendez à feu moyen. Dans un bol, cassez les 2 œufs. Ajoutez-les l'un après l'autre dans la poêle, avec délicatesse. Laissez cuire entre 3 et 4 minutes jusqu'à obtenir des blancs fermes et des jaunes un peu cuits, mais encore baveux. Ôtez les œufs de la poêle à l'aide d'une écumoire, et posez-les sur une assiette.

Pendant la cuisson des œufs, coupez le muffin en deux et toastez-le. Écrasez l'avocat et tartinez-le sur chaque moitié du muffin. Arrosez vos tartines de jus de citron.

Placez une tranche de saumon sur chaque moitié du muffin. Ajoutez un œuf poché au-dessus des tranches de saumon. Salez et poivrez. Ajoutez de l'échalote hachée pour la garniture si vous le souhaitez.



Œuf poché, pain grillé et avocat

« Cosmique »



Œuf cru 1 60 g

Pain de mie multicéréales 35 g

Avocat frais 1 150 g

Crème fraîche (>= 30 % MG) épaisse 2 c à café 20 g

Poivre noir moulu Une pincée 1 g

Fleur de sel non iodée et non fluorée Une pincée 1 g

Pur jus de citron vert 15 ml

Coriandre crue 1/4 BOUQUET 10 g

Tabasco 5 g

Ail en cru 1 gousse 15 g

Pelez et écrasez l'ail. Pelez l'avocat, coupez-le en deux et ôtez le noyau. Écrasez la chair de l'avocat avec une fourchette. Rincez et ciselez les feuilles de menthe et de coriandre. Mélangez avec une fourchette l'avocat, les feuilles de menthe et de coriandre, le jus de citron, le Tabasco, l'ail écrasé et la crème fraîche. Ajoutez une pincée de sel et de poivre. Mélangez le tout.

Faites griller la tranche de pain de mie au grille-pain.

Portez une casserole d'eau vinaigrée à ébullition. Cassez un œuf dans une louche et immergez-le doucement dans l'eau bouillante. Laissez cuire 3 minutes en ramenant le blanc autour de l'œuf. Égouttez-le et gardez-le au chaud. .

Nappez la tartine avec le mélange à l'avocat. Déposez un œuf poché sur le dessus et servez aussitôt.



Salade au thon



1 boîte de thon

mayonnaise allégée 90gr

Céleri finement hâché 15 à 30 gr

Persil frisé frais 10 gr

1 citron

Sel 1gr

Poivre moulu 2gr

Accompagner avec de la roquette

Placer tous les ingrédients dans un bol moyen

Mélanger pour combiner puis rajouter le persil frais

Réfrigérer jusqu'au moment de servir



Burger " Atomique " fondant



Steak haché de bœuf cru (5 % MG) 1 150 g ou végété

Poivre noir moulu 1 5 g

Sel blanc alimentaire iodé et non fluoré 2 g

Avocat frais 200 g

Huile d'olive vierge (1/2) 10 ml

Cheddar 1 25 g

Tomate crue 1 cà soupe 100 g

Oignon rouge cru 1 cuillère à soupe 50 g

Salade verte crue et graines germées alfalfa sans assaisonnement 20 gr

Sésame graines 20 g

Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Dans une poêle, faites cuire le steak avec un filet d'huile d'olive. Salez-les et poivrez-les. Lavez et coupez la tomate en rondelles. Toastez les graines de sésame. Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le et épluchez-le.

Placez un demi-avocat, face dénoyautée vers le haut. Déposez un steak dessus, puis une tranche de cheddar directement sur le steak afin que le fromage fonde, puis une rondelle de tomate, une rondelle d'oignon et quelques feuilles de salade. Terminez par la seconde moitié de l'avocat. Saupoudrez l'ensemble de quelques graines de sésame.



Buddha bowl rapide



1/4 bol de quinoa cuit

1 poignée de pois chiches

1 poignée de petits pois

1/4 de concombre

1/2 patate douce rôtie ou carottes

1/2 d'avocat

3 tomates cerises

1 cuillère à soupe de sauce tahini

Graine de lin / sésame

Assemble et déguste.

Découpez, assemblez et dégustez



Wrap au poulet et crudités

2 galettes de blé complet

1 poignée de poulet cuit

1/2 carotte râpée

3 rondelles de concombre

2 lamelles de tomates

1 cuillère à soupe de yaourt nature pour la sauce,
sel, poivre

Salade roquette en accompagnement



Découpez, assemblez et dégustez



Dos de cabillaud sublime aux graines de sésame

Cabillaud cru 6 600 g

Poivre noir moulu 5 g

Sel blanc alimentaire iodé et non fluoré 4 pincées
5 g

Graines de sésame 4 pincées 40 g

Huile d'olive vierge 2 cuillères à soupe 20 ml



Sur une planche, salez et poivrez tous les côtés votre pavé de cabillaud.

Badigeonnez une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faites-la chauffer à feu vif, puis mettez le pavé de cabillaud. Saupoudrez l'ensemble de graines de sésame. Faites saisir le dos de cabillaud entre 4 et 5 minutes de chaque côté. Servez bien chaud.



Escalope de dinde et courgettes en papillote



Escalope de dinde crue 120 g

Échalote crue 1 20 g

Poivre noir moulu Une pincée 1 g

Fleur de sel non iodée et non fluorée Une pincée 1 g

Jus de citron pressé à la maison 1 CAS 20 ml

Pulpe et peau de courgette crue 200 g

1/4 oignon blanc en lamelle

Huile d'olive vierge 1 CAS 10 ml

Basilic frais 15 g

Formez la papillote avec une feuille d'aluminium.

Déposez-la sur une plaque de cuisson et enfourez pendant 15 minutes.

Servez la papillote entrouverte ou déposez le contenu sur votre assiette, et saupoudrez avec le reste du basilic finement ciselé.



Petites seiches magistrales sautées à l'ail

Seiche crue 500 g (ou encornet)

Sel blanc alimentaire iodé et non fluoré

Ail en cru

Une pincée 60 g

Huile d'olive vierge 2 cuillères à soupe 20 ml

Persil en frais 25 g



Faites revenir les petites seiches dans une poêle. Retirez-les de la poêle, égouttez-les et faites-les sécher pendant quelques instants. Mettez-les de nouveau dans une poêle bien chaude dans laquelle vous aurez versé un filet d'huile d'olive, l'ail haché et le persil. Ajoutez du sel à votre convenance.

Faites chauffer pendant 2 à 3 minutes. Servez bien chaud.



RIZ basmati au saumon

Riz basmati cuit 1 bol 200 g

Saumon cuit à la vapeur 100 g

Crème fraîche épaisse entière 100 ml

Fromage fondu (environ 22 % MG) 100 g

Ail cru 1 gousse 10 g

Oignon cru 1 15 g

Huile d'arachide 100 ml



Dans une poêle rajouter de l'huile, l'ail et oignon, faire revenir pendant 3 min ensuite rajouter la crème fraîche et le fromage. Laisser mijoter encore 3 minutes et servez avec le riz et le saumon cuit.



Pâtes aux crevettes et tomates

Crevettes crues (moyennes ou grosses)	450 gr
Pâte de riz ou konjac (sans gluten)	150 gr
Sauce pesto préparée	4 CAS
Tomates raisins ou cerises	300 gr
Fromage feta ou parmesan émietté	40 gr
Pousses d'épinards frais hachées	60 gr
Huile d'olive extra vierge	1 CAS
	Basilic frais



Faites bouillir une casserole d'eau à feu vif. Commencez la cuisson des pâtes comme indiqué sur l'emballage (environ 10 minutes). Ajoutez un peu de sel de mer à l'eau avant de la faire bouillir.

Pendant ce temps, si les crevettes ne sont pas déjà décortiquées/nettoyées, faites- le. Séchez les crevettes avec une serviette en papier et commencez à chauffer une autre grande poêle à feu moyen.

Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et cuire les crevettes 1-2 min/côté jusqu'à ce qu'elles soient opaques (attention à la surcuisson, car la chair des crevettes est fragile)

Égouttez les pâtes, puis placez-les dans la poêle avec les crevettes. Versez le pesto sur le mélange pâtes/crevettes.

Ajoutez les tomates et les épinards hachés. Émiettez la feta sur les pâtes, répartir sur 2 assiettes et servir.



Pizza Poulet - Poivrons - Fromage

“ Sublime “



Pâte à pizza moelleuse	1
Concentré de tomate	6 CAS
Poivrons coupés en lamelles ou dés	1/2
Oignon rouge (facultatif)	1/2
Piment rouge (facultatif)	1/2
Poulet haché	150 gr
Huile d'olive	1 CAC
Fromage parmesan	40 gr
Assaisonnement à pizza italienne	
Sel et poivre	
Roquette (accompagnement)	

Préchauffez le four à 200°C.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, cuire le poulet haché, assaisonné avec du sel et du poivre.

Versez la tomate sur la pâte à pizza moelleuse, puis saupoudrez d'assaisonnement à pizza, du poulet, de poivron, d'oignon rouge, de piment. Enfin, ajoutez le fromage.

Cuire au four environ 10 à 12 minutes. Surveiller

Servez avec de la roquette sur le dessus ou à côté.



Rillettes Maquereaux



Rapide, simple, délicieuse.

Le maquereau est un très bon poisson dans le cadre d'une perte de poids ou prise de muscle.

Adapté pour les enfants.

Maquereaux (au vin blanc de préférence)	1 conserve
Ricotta	1+ 1/2 CAS
Ciboulette	2 brins
Citron	
sel, poivre	

Egouttez les maquereaux, rajoutez les dans un récipient et écrasez-les avec une fourchette.

Rajoutez-y la ricotta, la ciboulette ciselée, le jus de citron, salée, poivrée.

Mélangez afin d'obtenir une consistance de rilette.

Placer (éventuellement) la rilette au réfrigérateur.



Rillettes Sardines

Rapide, simple, délicieuse également.

La sardine, plus petit poisson que le maquereau est excellente dans le cadre d'une perte de poids ou prise de muscle.

Adapté pour les enfants.



Sardines (au naturel) 1 conserve

1/3 d'échalote

Ricotta 1 + 1/2 CAS

Ciboulette 2 brins

Citron

sel, poivre

Accompagnement: graines germées alfalfa

Egouttez les sardines, rajoutez les dans un récipient et écrasez-les avec une fourchette.

Emincez finement l'échalote, ajoutez aux sardines. Puis ajoutez-y la ricotta, la ciboulette ciselée, le jus de citron, salée, poivrée.

Mélangez afin d'obtenir une consistance de rilette.

Placer (éventuellement) la rilette au réfrigérateur.

Servir accompagné de graines germées alfalfa.



Toast Saumon / Carré Frais



Carré Frais 0% (100 g)	4
tartines craquantes de sarrasin	4
tranches de saumon fumé	4
1 jus de citron jaune	1
tomates cerises	4
persil frisé ou plat / ciboulette	1 brin

Lavez les tomates et le persil, la ciboulette, coupez-les tomates en quartier. Assaisonnez. Ciselez la ciboulette et coupez le persil.

Mélangez les Carrés Frais dans un bol avec le jus de citron et les baies roses et les aromates, étalez la préparation sur les tartines de sarrasin.

Couvrez chaque tartines avec une tranche de saumon fumé. Répartissez dessus les tomates. Parsemez de persil et ciboulette. Dégustez.



Poulet miel-moutarde riz légumes



Miel	1 CAS
Moutarde	1 CAS
Gousses d'ail écrasées	2
1 Citron - zeste et jus	1
Cuisses de poulet avec la peau	4
Riz blanc ou noir	100 GR
Huile d'olive	1 CAS
Brocolis	1
sel - poivre	

Chauffez le four à 180 °C. Dans un petit bol, mélangez le miel, la moutarde, l'ail et le zeste et le jus de citron. Verser la marinade sur les cuisses de poulet et assaisonner.

Mettez le poulet, côté peau vers le haut, sur une grande plaque à pâtisserie.
Rôtir au four pendant 35 minutes jusqu'à ce que la peau du poulet caramélise par endroits.

Cuire les brocolis à la vapeur, sous pression 4'. Cuire le riz blanc à part. Saupoudrer de sel et poivre
Ajouter les brocolis sur la plaque de cuisson et remettre au four durant 2-3 minutes.

Placez le riz dans un bol, ou une assiette, recouvrez de sauce à la moutarde, puis désossez le poulet et coupez en tranches.
Placez le poulet et les brocolis sur l'assiette et servez. Degustez.



Sardine sauce tomate et piment



Sardines fraîches	9
Tomate concentré	1/4 mini boite
Sel - poivre noir moulu	
Piment rouge ou piment d'espelette	
Gousses d'ail	1
Basilic ou Persil	

Rincer les sardines puis égoutter.

Faire chauffer à feu doux la tomate concentrée avec un peu d'eau et le piment

Retirer le germe des gousses d'ails, la peau et couper finement puis mettre à chauffer avec le sel et le poivre.

Verser 1/3 de verre d'eau ou 1/4 pour une sauce plus épaisse.

Déposer quelques feuilles de basilic ou persil.

Déposer les sardines dans la sauce puis laisser mijoter 3 à 5'.

Retirer et déposer dans une assiette creuse.

Régalez-vous !



DESSERT

Mousse au chocolat

Découvrez vite l'un de mes desserts préférés ! Pour les fans de chocolat (noir), vous allez adorer manger cette mousse tout en vous disant vous êtes dans une période perte de gras ! La présence de chocolat noir va vous apporter un apport de bonnes graisses nécessaires pour booster vos hormones !



Chocolat noir pâtissier 40 gr

Oeuf 1

Faites fondre le chocolat

Séparer le blanc du jaune d'oeuf et faites monter le blanc afin que le blanc en neige soit très ferme.

Hors du feu, rajoutez le jaune d'oeuf au chocolat fondu tout en continuant à mélanger de manière vive.

Ajoutez-y délicatement le blanc en neige et remuez le mélange de bas en haut comme si vous souhaitiez recouvrir-entourer le blanc en neige par le chocolat

Versez le tout dans un pot et laissez reposer au moins 1h au réfrigérateur



Bol de fromage blanc et fruits

Ce dessert simple, sain et délicieux. Rapide à faire, il va vous permettre d'être rassasié, avoir un faible apport en sucre. La framboise est l'un des meilleurs fruits pour la perte de poids.

Fromage blanc 0 %	150 gr
Framboise	80 gr
Citron	



Rincez vos framboises et mettez-les de côté.

Mélangez votre fromage blanc avec le jus de citron et déposer les framboises sur le dessus.

Régalez vous !



Délice Soja - Myrtille - Framboise



1 yaourt de Soja ou lait de brebis
(nature)

Myrtilles ou Framboises 100 gr
(surgelées)

Faites décongeler les myrtilles et les faire cuire durant 5 bonnes minutes dans une casserole puis laissez refroidir.

En attendant, versez le yaourt dans un verre ou ramequin.

Recouvrez le tout par les myrtilles. Vous pouvez mélanger le tout ou gardez le coulis au dessus.



ENCAS SAIN

Toast au beurre de cajou et noix, bananes

Tranches de pain complet grillé	x2
Banane	1/2
Purée végétale (amande ou cajou)	2 CAS
Cannelle	



Faites griller le pain, étalez une cuillère à soupe de purée de cajou ou amande, au choix, puis tranchez

Découpez la demi - banane finement et déposez sur le dessus

Saupoudrez de cannelle



Oléagineux + pomme ou kiwi

Les noix sont une collation parfaite. Elles regorgent de bonnes graisses, de glucides énergisants, de fibres saines et de protéines stimulant le métabolisme. La clé avec les noix est de ne pas en manger trop, car elles contiennent beaucoup de calories.



La portion idéale est de 20g, c'est une petite poignée. Associez n'importe quel type de noix que vous aimez (amandes, noix, pistaches, macadamia) avec une pomme bio, pour la collation de l'après-midi afin d'être rassasié et rempli d'énergie.





SAUCES ET VINAIGRETTES

VINAIGRETTE AUX TOMATES SECHEES



Tomates séchées au soleil 60 gr

Vinaigre de vin rouge 60 mL

Huile d'olive 15 gr

1 gousse d'ail (7g)

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance lisse

SAUCE À LA MOUTARDE À CIBOULETTE

Moutarde de Dijon 45 gr

Miel 15 gr

Vinaigre de cidre 15 gr

Huile d'olive extra vierge 30gr

Ciboulette fraîche hachée 7.5gr



Mélanger la moutarde, le miel et le vinaigre dans un petit bol. Incorporer l'huile et incorporer la ciboulette finement ciselée.

Réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.



GUIDE D'ACHAT DES COURSES

MES SOURCES DE GLUCIDES

- Riz noir/brun
- Quinoa
- Patate douce
- Tous les légumes verts
- Haricots rouges
- Raisin
- Fruits Rouges Bio
- Pommes
- Pain essence
- Flocons Epeautre

MES SOURCES DE PROTÉINES

- Oeufs entiers Bio
- Boeuf fermier
- Poulet Bio
- Saumon sauvage
- Protéine en poudre
- Feta ou Parmesan Bio
- Blancs d'oeufs
- Tous poissons blancs
- Dinde

MES SOURCES DE LIPIDES

- Huile de coco vierge
- Huile d'olive vierge extra
- Noix
- Avocat
- Huile MCT
- Noisettes
- Fromage Biologique Brebis
- Amandes

BOISSONS & THÉS

- Thé Vert Bio
- Café haute qualité
- Tisanes
- Thés noirs réguliers

LÉGUMES

- Asperges
- Salade verte
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Épinards
- Courgettes
- Aubergines
- Poivrons rouges

CONDIMENTS

- Moutarde
- Sauce piquante (sans sucre)
- Concentré de tomate

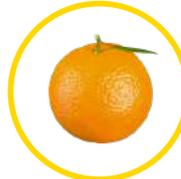
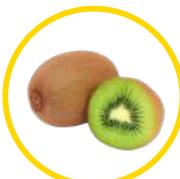
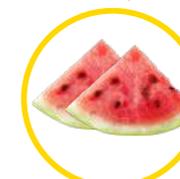
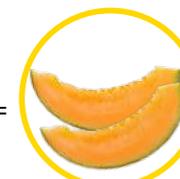
APPRENDRE A GÉRER LES PORTIONS AVEC FACILITÉ

LES ÉQUIVALENCES

LÉGUMES 1 PORTION + 100-150 GR

ASPERGE	AUBERGINES	BROCOLIS	CAROTTES	CHAMPIGNONS
				
CHOU-FLEUR	CONCOMBRES	ENDIVES	HARICOT VERTS	POIREAUX
				
POIVRON	RADIS	TOMATE		
				

FRUITS 1 PORTION + 100-150 GR

1 PETITE BANANE	1 PETITE ORANGE	1 POIRE	1 POMME	1 PÊCHE
				
2 KIWIS	2 CLEMENTINES	2 TRANCHES DE PASTèques	2 TRANCHES DE MELON	1/2 PAMPLEMOUSSE
				
1 DIZAINE DE FRAMBOISES	1 DIZAINE DE FRAISES	1 DIZAINE DE MYRTILLES	1 DIZAINE DE CERISES	1 DIZAINE DE RAISINS
				



LES ÉQUIVALENCES

GLUCIDES 1 PORTION = 30 GRAMMES DE GLUCIDES

120 GR
POMME DE TERRE



=

120 GR
PATATE DOUCE



=

120 GR RIZ
NOIR/BRUN CUIT



=

120 GR
QUINOA



=

120 GR
LENTILLES CUITES



150 GR
PETITS POIS



=

150 GR
POIS CASSÉS



=

150 GR
POIS CHICHES



=

150 GR
HARICOTS ROUGES



=

120 GR MARRONS /
CHATAIGNES



1 KG DE
VERMICELLES
DE KONJAC



=

2 TRANCHES
DE PAIN DE
SEIGLE



1 GRANDE POIGNÉE
D'ÉPEAUTRE





LES ÉQUIVALENCES

LIPIDES 1 PORTION = 10 GRAMMES DE LIPIDES

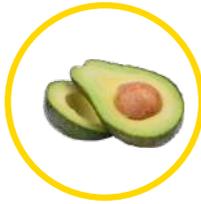
10 GR
BEURRE



1 POIGNEE
D'AMANDES



1/2 PETIT
AVOCAT



10 GR = 1 CAS
HUILE OLIVE



10 GR = 1 CAS
HUILE DE COCO



10 GR = 1 CAS
HUILE DE NOIX



2-3 CARRÉS
CHOCOLAT NOIR
(mini 85% à 99%)



1 POIGNÉE DE
NOISETTES



1 POIGNÉE DE
CERNEAUX DE NOIX



1 POIGNÉE DE
PISTACHES



1 POIGNÉE DE
GRAINES DE COURGES



1 POIGNÉE DE
GRAINES DE LIN



1 POIGNÉE DE
GRAINES DE CHIA



1 POIGNÉE DE
NOIX DU BRESIL



7-8 OLIVES
VERTES / NOIRES

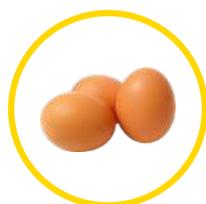




LES ÉQUIVALENCES

PROTÉINES 1 PORTION = 25 GRAMMES DE PROTÉINES

3 OEUFS



=

120 GR DE VIANDE
BLANCHE



=

120 GR DE VIANDE
ROUGE



=

120 GR
DE POISSON



=

3 TRANCHES DE
BLANC DE POULET



30 GR
WHEY PROTEINE



=

1 BARRE
PROTÉINÉE (60GR)



=

120 GR
TEMPEH



=

200 GR
TOFU



=

250 GR
FROMAGE BLANC



200 GR
COTTAGE CHEESE



=

UNE DIZAINE
DE MOULE



=

UNE DIZAINE
D'HUITRES



=

UNE DIZAINE DE
CREVETTES





MES PRÉFÉRÉES - MES CREATIONS

A series of horizontal dotted lines providing a template for handwritten notes or entries.

Ne plus vivre pour manger - Manger pour vivre



10 BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES



POUR UNE BELLE SANTÉ



HABITUDE 1

S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

(hors activité physique environ 2 L d'eau par jour et surtout des minéraux)

Vous fonctionnez mieux et cela aide à:

- ÉLIMINER LES TOXINES
- AMÉLIORER LA DIGESTION,
CONCENTRATION,
RÉCUPÉRATION,
SOUPLESSE,
- REDUIRE LES DOULEURS,
FATIGUE, MAUX DE TÊTE
- CALMER LA FAIM
- LA PEAU EST PLUS BELLE



POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS



HABITUDE 2

MANGER LES BONNES CHOSES AU BON MOMENT POUR OBTENIR LES BONS RESULTATS !

LE MATIN :

- HYDRATATION + JEÛNER JUSQU'AU REPAS DU MIDI
OU

- HYDRATATION + PETIT DÉJEUNER SANS GLUCIDES
GRAS VÉGÉTAL + PROTÉINE + LÉGUMES CUIITS (FAIBLES EN GLUCIDES)
PAS DE SUCRES - PAS DE GLUCIDES !



VOICI UN EXCELLENT EXEMPLE:

1 AVOCAT + 2 A 3 OEUFS + OIGNONS / POIVRONS / PETITS POIS CUIITS / CAS
HUILE OLIVE PRESSE A FROID + VINAIGRE DE CIDRE DE POMME BIO

LE MIDI:

- REPAS AVEC LES 3 MACRO-NUTRIMENTS GPL ET EN FONCTION DE
VOTRE OBJECTIF (VOIR HABITUDES)

LE SOIR:

- REPAS AVEC LES 3 MACRO-NUTRIMENTS ET EN FONCTION DE VOTRE
OBJECTIF (VOIR HABITUDES)

LES ENCAS SPORT:

FRUIT 30' AVANT LA SEANCE

LES ENCAS CLASSIQUES:

1-2 OEUFS ou VIANDE SÉCHÉE BIO (pas de saucisson classique !)
+ GRAINES (10 AMANDES, NOISETTES, COURGE...)





HABITUDE 3

SE METTRE AU VERT

- 50% DE TON ASSIETTE
- FRAIS - VARIÉ - BIO - CRU + CUIT VAPEUR
- RICHES EN VITAMINES A - C - K, MINÉRAUX CALCIUM - FER - POTASSIUM ET ANTIOXYDANTS
- RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- FAVORISE LA DIGESTION
- PROTECTION CARDIO VASCULAIRE
- GESTION DU POIDS
- EFFET ANTI-INFLAMMATOIRE





HABITUDE 4

CUISINER, RESENTIR & SE PRÉPARER A PASSER UN BON MOMENT



- + DE GOUT + DE PLAISIR
- RÉGULE LES ÉMOTIONS ET LA SENSATION DE FAIM
- EXCELLENTE DIGESTION
- PARTAGER AVEC SES PROCHES



HABITUDE 5

AVOIR UN APPORT DE PROTÉINE ÉQUILIBRÉ & VARIÉ

(1/4 de l'assiette, si vous pesez, c'est 2gr/kg de poids de corps / jour)

- + DE SATIÉTÉ
- ÉQUILIBRE LES ÉMOTIONS

- AUGMENTE LE METABOLISME
- BRÛLER LE GRAS + VITE
- RECONSTRUIT LE MUSCLE

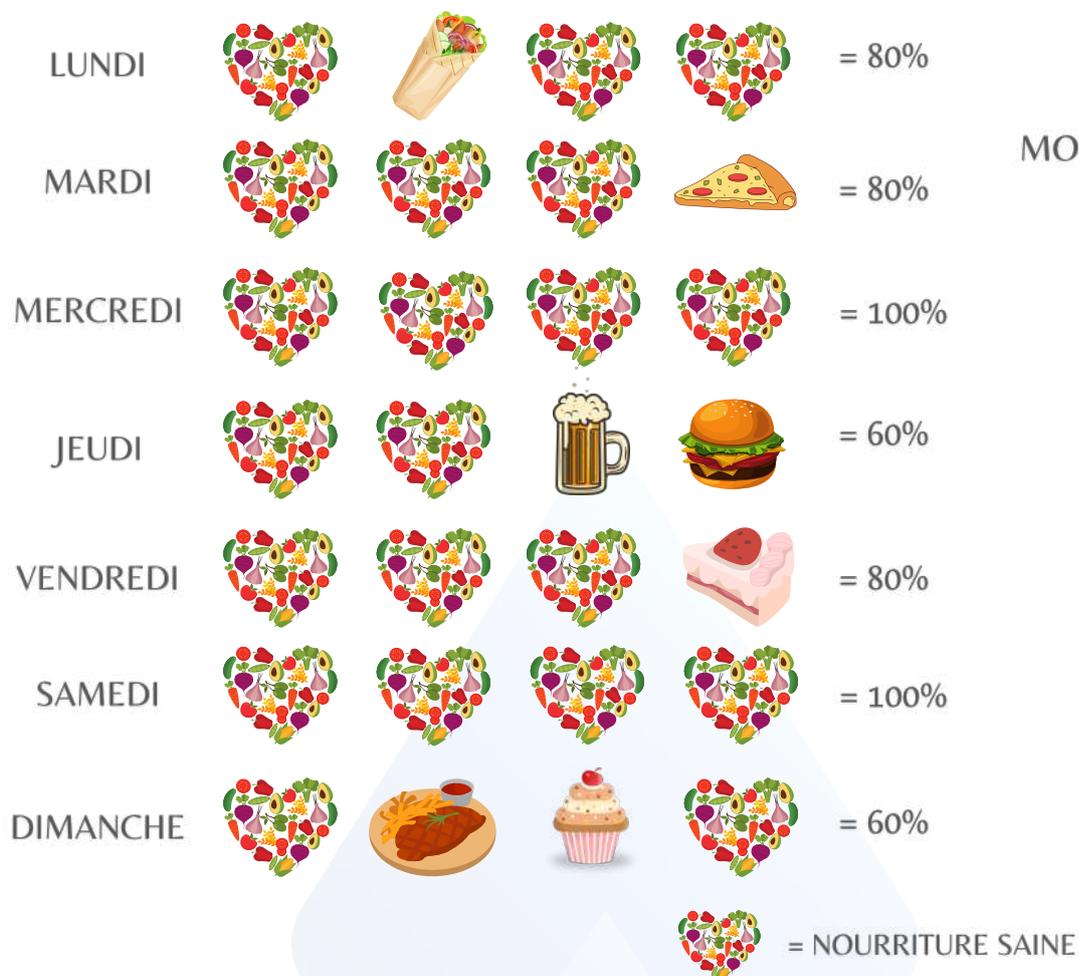
- MEILLEUR SOMMEIL





HABITUDE 6

LA RÈGLE DU 80/20



- PAS DE FRUSTRATIONS
- + DE SATIÉTÉ
- + D'ÉNERGIE

- + DE MOTIVATION
- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS



HABITUDE 7

CONSERVER LES GLUCIDES AU BON MOMENT !



- PAS DE FRUSTRATIONS ALIMENTAIRES
- + DE SATIÉTÉ ET - DE FRINGALE

- + D'ÉNERGIE, + DE MOTIVATION, + DE RÉSULTATS
- + PLAISIR

- RÉGULE LES ÉMOTIONS
- PRÉSERVE ET DEVELOPPE TES MUSCLES



HABITUDE 8

APPRÉCIER, SAVOURER, PRENDRE LE TEMPS DE MASTIQUER



- DIGESTION OPTIMALE ET NUTRIMENTS ASSIMILÉS POUR + ÉNERGIE
- + DE GOUT
- + DE SATIÉTÉ
- + DÉTENDU + DE JOIE
- - FRINGALE - STRESS
- + MÉMOIRE



HABITUDE 9

REEMPLACER LES SODAS, ET LES BOISSONS ALCOOLISÉES



- - TOXINES - COUPS DE BARRE
- - MAUX DE TÊTE - DOULEURS
- + RÉCUPÉRATION, + ÉNERGIE, + RÉSULTATS

- RÉGULE LES ÉMOTIONS
- SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR
- + SOUPLESSE



HABITUDE 10A

GÉRER SES QUANTITÉS

VOICI UN REPAS, SANS TOUT PESER AU GRAMME PRES

LE POING



GLUCIDES,
LÉGUMINEUSES,
FRUITS

PATES - RIZ
LENTILLES -
POMMES DE TERRE
PATATES DOUCES

2 MAINS



LÉGUMES

OIGNONS CUIITS
HARICOT VERTS
POIVRONS
CHOUX VERT - ROUGES
EPINARDS

LA PAUME



PROTÉINES

OEUFS, POULET,
VIANDES MAIGRES

AU CREUX



GRAINES, NOIX

AMANDES EMONDEES
NOISETTES
GRAINES DE COURGES
CHIA

- + DE MUSCLE - DE GRAS
- + DE FORCE + D'ENDURANCE

- + RÉCUPÉRATION, + ÉNERGIE
- RÉGULE LES ÉMOTIONS

- - FRUSTRATIONS
- PAS DE FRINGALE



HABITUDE 10B

GÉRER SES QUANTITÉS



PERTE DE POIDS

1/4 GLUCIDES

1/4 PROTÉINES

1/2 LÉGUMES



HABITUDE 10C

GÉRER SES QUANTITÉS



PRISE DE MUSCLE

1/3 GLUCIDES

1/3 PROTÉINES

1/3 LÉGUMES



BONUS 1

S'INSPIRER & CRÉER SES PROPRES RECETTES, PARTAGER AVEC SES PROCHES



- + PLAISIR
- SE SENTIR FIER DE SES CRÉATIONS
- DIVERSIFIER SES REPAS



BONUS 2

GÉRER SON ALIMENTATION

EN FONCTION DE SON OBJECTIF

PERDRE DU POIDS
LEGER DEFICIT CALORIQUE



PRISE DE MUSCLE
LEGER BENEFICE CALORIQUE



- MANGER DES BONS (GRAS)
- AVOCAT, HUILE OLIVE (-165°), HUILE DE NOIX, NOISETTES, AMANDES
- CALME LA FAIM - RÉDUIT LE STRESS - STIMULE LA COMBUSTION DES GRAISSES



DÉFI 28 JOURS

JEÛNE INTERMITTENT

16 / 8





COMMENT BIEN RÉALISER LE DÉFI 28 JOURS JEÛNE INTERMITTENT

- 1) S'ENGAGER ENVERS SOI MÊME POUR RÉUSSIR LE DÉFI 28 JOURS

- 2) NOTER SON NIVEAU D'ÉNERGIE de 1 à 10: Avant: A la fin:

- 3) ÉTABLIR SA LISTE DE COURSE POUR ÉVITER D'ACHETER AU DELÀ DES BESOINS

- 3 BIS) FAIRE SES COURSES APRES AVOIR MANGÉ, DANS LA PÉRIODE DE 8H, DANS LA MESURE DU POSSIBLE.

- 4) BIEN S'HYDRATER (EAU, INFUSION, PAS DE THÉ, PAS DE CAFÉ, PAS D'EXCITANTS)

- 5) RESPECTER LE MÊME RYTHME HORAIRE, LA MÊME PÉRIODE DE REPAS CHAQUE JOURS

- 6) MANGER ÉQUILIBRÉ, SAIN ET VARIÉ, PENDANT LA PHASE DE 8H, EN RESPECTANT SES SENSATIONS DE FAIM ET EN PRENANT DU PLAISIR

- 7) CHAQUE SOIR, SE FÉLICITER POUR AVOIR RÉUSSI UNE JOURNÉE DE + VERS L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF QUI A DU SENS POUR VOUS

DÉMARRER PROGRESSIVEMENT



16 / 8

JEÛNE INTERMITTENT

C'EST QUOI ?

1) Ce n'est pas fait pour perdre du poids !

Mais plutôt pour régénérer vos cellules (autophagie) et donc booster le niveau d'énergie.

Attention, cela crée un léger stress sur le corps (comme le sport, l'alcool, la cigarette, les cris, les bruits excessifs et répétés, la pression, etc) Donc bien gérer et démarrer progressivement.

Le jeûne intermittent 16/8, implique de jeûner pendant 16 heures d'affilée et de manger pendant une période de 8 heures (entre 2 et 3 repas avec la même quantité et qualité de calories, donc des aliments plutôt brut et denses).

Par exemple, quand vous commencez à jeûner à 20 heures le soir, vous mangerez votre repas à partir de midi le lendemain. Il est possible d'agencer comme on le souhaite.

Vous pouvez manger équilibré, (sans vous frustrer, ni vous contraindre, ni vous suralimenter, ou compenser) pendant la période de 8 heures qui suit, de midi jusqu'à 20 heures le soir.

Le jeûne intermittent 16/8 peut être suivi tous les jours ou seulement quelques jours par semaine, selon votre préférence et votre mode de vie.

C'est une méthode de jeûne facile et rapide à mettre en place, à suivre et convient à la plupart des gens.

Le jeûne intermittent aide à améliorer la sensibilité à l'insuline, à réduire l'inflammation et à augmenter la combustion des graisses.



Pendant vos périodes de jeûne, buvez de l'eau pour rester hydraté et aider à supprimer la sensation de faim.

Vous pouvez également boire de l'infusion.

Bien sur, ne pas manger en excès, cependant le jeûne intermittent permet de ne pas compter ses calories.



INFUSION GINGEMBRE FRAIS

Durant les périodes de jeûne, l'organisme cesse d'utiliser le glucose comme source d'énergie et recourt aux graisses, surtout viscérales.

Donc, vous brûlez facilement le gras du ventre et augmentez votre espérance de vie.

- 1 racine de gingembre (frais, sans peau) à pré-couper sur les tranches et côté pour mieux l'infuser.
- 1 citron frais pressé

1 à 3x/ jour

Compléments bénéfiques:

1 CAS curcuma - piperine 





QUELS ALIMENTS POUR RÉUSSIR LE DÉFI 28 JOURS JEÛNE INTERMITTENT 16/8



Le poisson, comme le saumon, le maquereau, le hareng, sardines, anchois, contenant des minéraux, de la protéine et des bonnes graisses, essentiel à la reconstruction musculaire, équilibre du cerveau et à un bon équilibre du corps. Il permet de couper la sensation de faim. et rééquilibrer les hormones.
Le jeûne se vit facilement.

Boire de l'eau, aide à maintenir un flux sanguin correcte vers les organes, et boire suffisamment d'eau aide à éliminer les toxines du corps.



Manger des aliments riches en antioxydants et fibres aide à protéger les organes des dommages causés par les radicaux libres.

Fruits et les légumes colorés, les baies, les épinards, les carottes et les poivrons, les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les noix, les graines.



N'oubliez pas de faire de l'exercice, régulièrement : cela aide à stimuler la circulation sanguine et à améliorer la santé globale du corps.





Le yaourt (laitage non pasteurisé) contient des probiotiques qui aident à restaurer l'équilibre de la flore intestinale, ce qui réduit l'inflammation dans l'intestin.

Donc lorsque votre corps ne lutte plus contre lui même, cette énergie vous est rendue pour utiliser dans d'autres domaines de votre vie.



Les baies comme les myrtilles, les fraises et les framboises contiennent des antioxydants qui aident à réduire l'inflammation dans le corps, riches en antioxydants et en fibres, faible impact glycémique, vous permettent donc de vivre sereinement votre jeûne intermittent, sans frustration, ni privation de glucides.

Les légumes verts tels que les épinards, le chou frisé et le brocoli contiennent des antioxydants et des nutriments essentiels au corps et permettent de ralentir la digestion, donc réduire la sensation de faim.





Bilan énergie

Je mesure mon niveau d'énergie:

Début

Dernier jour

Comment je me sens:

Comment je me sens:

.....
.....

.....
.....

Niveau d'énergie de 1 à 10

Niveau d'énergie de 1 à 10 :

.....

.....

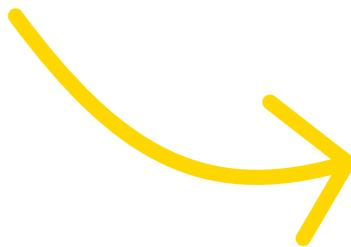
NOTES:

.....
.....
.....
.....



Félicitations !!!

Vous pouvez nous partager votre belle évolution par mail, photo début + fin et tableau de mensuration !





Nous vous serions reconnaissant que vous nous partagiez votre avis et vos résultats.

Les avis positifs nous aident à recruter plus de talents pour toujours mieux vous servir.

clique ici

