



*Mes secrets*  
**santé**



# 5 clés

Pour t'aider  
à perdre du poids  
et 10 recettes offertes

— TA SANTÉ N'ATTEND PAS —

Dés le plus jeune âge apprends à tes enfants les bonnes habitudes. Et prends soin de la tienne avant d'être malade.

**Mais seul, on ne sait pas par où commencer.**

Notre programme le [#HealthyLifestylePlan](#) est là pour t'aider, t'apprendre et t'accompagner. Nous offrons la possibilité quel que soit ton objectif: **santé, perte de poids, remise en forme, prise de poids...** de t'aider avec un programme adapté, des cours de sport et notre accompagnement.

Mais nous souhaitons t'offrir cet ebook avec les 5 clés qui t'aideront à perdre du poids mais aussi avoir une meilleure santé. Tu trouveras également 10 recettes pour t'aider.

Et qui sait, au plaisir de t'aider par la suite.

# Conseil n°1

## HYDRATE toi.



*Ton corps est constitué de 50 à 70% d'eau suivant le sexe, l'âge et la corpulence.*

Tu comprendras **donc** que c'est un élément essentiel à ta santé. De plus quand tu souhaites perdre du poids tes organes ont besoin d'eau pour éliminer les graisses par les urines, la transpiration, la respiration.... et si tu n'apportes pas assez d'eau à ton corps et bien tu n'élimineras **ni les toxines, ni les graisses.**

Tu peux boire de *l'eau, du thé, des infusions, des eaux détox*, et pense à ton eau citronnée au réveil.

# Conseil n°2

## DES fruits légumes.



*Mange des fruits et des légumes crus et cuits*

Une forte concentration en **fibres** te permet d'avoir plus rapidement la sensation de **satiété**.  
Les fibres t'aideront également à avoir un meilleur transit.

**Les fruits et légumes** contiennent des fibres mais aussi des **minéraux et des vitamines** essentielles à ton corps et ton immunité pour de très faibles calories.

*Idéalement il t'en faut à chaque repas.*

# Conseil n°3

## LE NATUREL



*Évite les produits raffinés, industriels et tout prêts.*

Évite tous les produits **raffinés** car dus à leurs indices **glycémiques élevés** ils sont propices aux fringales et à te donner envie de grignoter.

Si ils ne sont pas complets (pain blanc, pâtes non complètes,....) ils n'ont **pas de valeurs nutritives** non plus.

*Donc privilégie les produits naturels et non ceux fabriqués en chaînes.*

# Conseil n°4

## DÎNER LÉGER



*Le soir réduit les portions de ton repas par rapport à celles du déjeuner.*

Privilégie **les légumes** et les protéines maigres. Le soir tu n'as pas besoin d'apports aussi importants ton activité étant moindre.

*Moins manger le soir t'aidera également à avoir un meilleur sommeil la digestion étant facilitée.*

# Conseil n°5

## BOUGE



*Manger bouger n'est pas  
une légende.*

Tu n'aimes pas le **sport** ? **OK**, mais pense à bouger et ne pas rester toute la journée au fond de ton **canapé**.

Pratique une activité physique durant une heure 3 fois par semaine ou 30 minutes par jour. Comme quoi ? **La marche** par exemple.

*Ton corps et tes muscles ont besoin de bouger  
et ton corps de se réveiller.*

*Mes 10 recettes*

HEALTHY





## *Smoothie aux framboises et graines de chia*



- 30 ml de lait de coco premium
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe rase de graines de Chia
- 100 g de fruits rouges frais idéalement

Mixe la banane avec le lait de coco et les graines de chia, puis verse le tout dans un contenant.

Mixe les fruits rouges et ajoute les au-dessus de la purée de banane.

Ajoute quelques fruits entiers au-dessus.

## *Gourmand fruits rouges*

- Une dizaine de fraises ou autres fruits rouges
- Un yaourt de chèvre
- Une barre de céréales JP complète aux fruits rouges



Coupe une demie à une barre complète suivant ta faim.

Verse ton yaourt au fond de ton récipient.

Mets les morceaux de barres par dessus ainsi que les fraises coupées en 4.

# Crevettes Thaï



- Des grosses crevettes
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/4 de cuillère à café de piments de Cayenne
- 1/2 oignon coupé en dés
- 1/2 poivron rouge coupé
- 1/2 poivron jaune coupé
- 250ml de lait de coco
- 6 cuillères à soupe de sauce Nuoc-mâm
- 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide
- Le jus d'un demi citron vert
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 2 cuillères à thé de gingembre
- 2 cuillères à soupe de basilic coupé
- 1 oignon nouveau coupé finement
- du sel, du poivre

Mets les crevettes dans un bol. Ajoute une cuillère d'huile de coco, les flocons de piments de Cayenne, l'ail, le poivre et le sel.

Mélange bien et laisse mariner une quinzaine de minutes.

Fais chauffer une casserole à feu moyen avec une cuillère à soupe d'huile et ajoute les oignons et les poivrons.

Fais cuire pendant environ 5 minutes. Mets dans un bol.

Ajoute une autre cuillère à soupe d'huile et fais cuire les crevettes d'un côté pendant environ 2 minutes, puis de l'autre côté pour un autre 2 minutes.

Transfère les crevettes dans une assiette. Dans un bol, verse le lait de noix de coco, la sauce Nuoc-Mâm, le beurre d'arachide, le jus de citron, la cassonade ainsi que le gingembre.

Mélange bien.

Mets les oignons et poivrons dans la casserole et verse le mélange de noix de coco par dessus.

Porte à ébullition et réduis pendant environ 5 minutes.

Ajoute les crevettes, les herbes et l'oignon vert. Au bout d'une minute ou deux, retire du feu.

# Vegan bowl



- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 tasse de fèves mungo germées (ou une autre de vos germinations préférées)
- 1 avocat coupé en dés
- 1 betterave jaune de taille moyenne
- 1/2 concombre
- 1 grosse carotte râpée
- 1/4 de chou rouge haché
- Quelques feuilles de salade/épinard/roquette hachées
- Quelques branches de persil frais haché

Assemble tous les ingrédients ensemble dans un gros bol ou une grande assiette creuse en commençant par le quinoa dans le fond et en déposant les légumes au-dessus.

Mange en pleine conscience en prenant plaisir des couleurs, des odeurs, et des saveurs.

Ensuite, asperge le tout de jus de citron, ou d'une sauce tahini-citron ou encore mangue-avocat. Tu as le choix.

# Rouleaux de printemps au saumon fumé, mangue et avocat



- 8 petites tranches de saumon fumé
- 8 galettes de riz
- 100 g de vermicelles de soja
- 1 mangue mûre à point
- 1 avocat mûr à point
- 8 feuilles de salade style batavia
- 1 grosse poignée de jeunes pousses (betterave et épinards par exemple)
- 8 tiges de coriandre
- Un peu de jus de citron

**Pour la sauce :** Mélange le jus d'une grosse orange et 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon.

Fais tremper les vermicelles de soja 4 min dans de l'eau bouillante, égoutte et laisse refroidir.

Lave et sèche (ou essore) la salade, les jeunes pousses et la coriandre.

Récupère la chair de la mangue et celle de l'avocat. Détaille la chair de l'avocat en lamelles et citronne la pour l'empêcher de noircir.

Détaille la chair de la mangue en fins bâtonnets.

Prépare la sauce : délaye progressivement la moutarde avec le jus d'orange.

Prépare les rouleaux, un par un. Trempe chaque feuille de riz dans de l'eau chaude pour la ramollir (ça prend 15 secondes à peu près).

Dispose sur une feuille de riz une petite tranche de saumon fumé, recouvre avec une feuille de salade.

Ajoute un peu de vermicelles de soja, un peu de jeunes pousses.

Recouvre avec un peu de mangue et d'avocat, ajoute de la coriandre.

Rabat les bords en haut et en bas, puis roule en serrant bien pour former un rouleau de printemps.

Répète l'opération pour obtenir 8 rouleaux. Sers immédiatement avec la sauce.

# Poulet et brocolis sautés au sésame



- 1 bouquet de brocolis
- 2 filets de poulet
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 3 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame

Dans une cocotte fais bouillir un grand volume d'eau et plonge les brocolis pour les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Pendant ce temps fais dorer le poulet émincé en lamelles dans une poêle non adhésive.

Déglace avec 1/2 verre d'eau et ajoute la sauce soja plus la cuillère d'huile de sésame et les graines de sésame.

Ajoute les brocolis et fais revenir doucement pendant 10 minutes.

Ajoute un peu d'eau de temps en temps pour pas que ça attache.

# Eau detox fraises, litchi, basilic



- 5 fraises
- 5 litchis
- 1 brin de basilic frais
- 400 ml environ d'eau minérale glaçons

Rince les fraises et le brin de basilic.

Épluche les litchis.

Coupe les fraises en 2.

Place les litchis au fond du bocal puis les fraises.

Ajoute les glaçons en calant joliment le brin de basilic contre les parois du bocal. Verse l'eau jusqu'en haut du bocal.

Ferme le bocal et mets le au réfrigérateur pour la nuit.

Déguste le lendemain avec une paille.

# Galettes végétales



- 60 g de flocons de quinoa bio
- 125 ml de lait d'avoine
- 2 petits œufs ou 1 gros
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- La moitié d'un oignon blanc
- 1 cuillère à café de curry
- sel
- poivre

Pèle et hache finement l'oignon.

Verse le lait sur les flocons de quinoa et ajoute l'oignon haché, les œufs, les graines de sésame et le curry.

Sale et poivre. Mélange bien le tout, puis laisse reposer la préparation pendant une heure au réfrigérateur.

Prends une grande poêle anti-adhésive et légèrement huilée.

Dépose dans la poêle la préparation en formant quatre petits amas de pâte et aplatis les pour faire des galettes.

Laisse cuire sur une face environ 5-6 minutes.

Retourne délicatement les galettes et poursuis la cuisson pendant quelques minutes de l'autre côté.

## Bowlcake vanille/coco



- 55g de flocons d'avoine
- 40ml de lait de coco
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 2 grammes de levure
- 50g de compote de pomme
- 10g de noix de coco râpée
- 1/2 dosette de JP complète Vanille
- Topping (c'est à dire pour la décoration, le dessus)
- Morceaux de noix de coco
- Noix de coco râpée.

Dans un bol verse les flocons d'avoine, la levure, la JP complète vanille et la noix de coco râpée. Mélange.

Ajoute la compote, le lait de coco et les 3 cuillères à soupe d'eau.

Mélange à nouveau pour bien enrober les flocons d'avoine.

Place ton bol au micro-onde pendant 2 min à 2min30 à pleine puissance.

Quand les bords du bowlcake se décollent du bol, c'est prêt !

Ajoute en topping des morceaux de noix de coco et de la noix de coco râpée.



## *En conclusion*

Avec ces **5 conseils** et ces quelques recettes tu as de quoi commencer à prendre soin de toi.

Mais n'oublie pas que je suis là si tu souhaites que je t'**accompagne** dans un programme naturel.

Je t'aiderais à prendre de bonnes habitudes alimentaires pour ta santé et ta ligne et ainsi avoir **des résultats durables**.

Voici quelques clientes et clients qui ont d'ailleurs accepté de **partager** leurs expériences **avec toi**.



En seulement 2 mois j'ai retrouve ma ligne d'avant grossesse et mon energie.

Ce rééquilibrage m'a permis de me retrouver aussi bien intérieurement que physiquement. Je suis enfin celle que j'ai toujours voulu être



A nous 2, nous avons perdu 50 kilos t! En couple on est plus forts !



N'oublie pas, je t'attends, quel que soit ton objectif, tes attentes, ton mode de vie... il y a une solution adaptée pour toi aussi.



*Ton conseiller ou ta conseillère*  
*#healthylifestyleplan*