

CONSEILS ET ASTUCES POUR OPTIMISER ET RENDRE VOTRE DIÈTE PLUS AGRÉABLE :

1. BOIRE BEAUCOUP

Il est très important de boire un minimum de 1 à 1.5 litres d'eau par jour. Eau, jus, café, thé et tisane à volonté (sans crème ni sucre).

PRIVILÉGIER LES «VERTS»

Les salades vert foncé, les concombres et toutes les crudités sont toujours à volonté (sans sauce) !

2. CUISSON SANS GRAS

Cuire dans un moule et une plaque antiadhésive pour éviter le beurre et l'huile.

Privilégier une cuisson à la vapeur pour légumes.

3. RECETTE D'ASSAISONNEMENT POUR VOS SALADES

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 citron pressé

Basilic et menthe

Poivre

4. AJOUTER DU GOÛT

Pour un bon goût, assaisonnez vos plats avec de l'ail, épices et fines herbes de toutes sortes (pas de sel).

5. MANGER MOINS VITE

Prendre le temps de manger plus lentement pour créer un sentiment de satiété.

6. SE CHANGER LES IDÉES

Si vous avez faim, bougez, bougez, bougez et sortez.



NOUS SOMMES NON SEULEMENT PLUS BEAU AVEC UN POIDS SANTÉ, NOUS SOMMES PLUS EN SANTÉ!

L'image corporelle prend une grande place dans notre culture et beaucoup de personnes confondent l'aspect physique avec l'importance d'avoir des habitudes de vie saines et de maintenir un poids santé.

«LE POIDS SANTÉ - LE MOT LE DIT - C'EST LA SANTÉ!»

Pour arriver à perdre du poids, il faut mettre l'emphase sur l'amélioration de la qualité de vie, il faut être MOTIVÉ, choisir le BON MOMENT, les BONS PRODUITS et surtout MANGER MOINS ET BOUGER PLUS. L'important, c'est de créer un déficit de calories.

PERDRE UN EXCÈS DE POIDS FAVORISE :

- Un meilleur fonctionnement du système immunitaire.
- Un meilleur fonctionnement du système circulatoire.
- Un meilleur fonctionnement du système respiratoire.
- Un meilleur fonctionnement du système digestif.
- Un meilleur fonctionnement du système nerveux.
- Un meilleur fonctionnement du système dépuratif.
- Un meilleur fonctionnement du cerveau.
- Une meilleure estime de soi et un bien-être général.

TOUTES LES RÉPONSES SONT DANS LA NATURE.

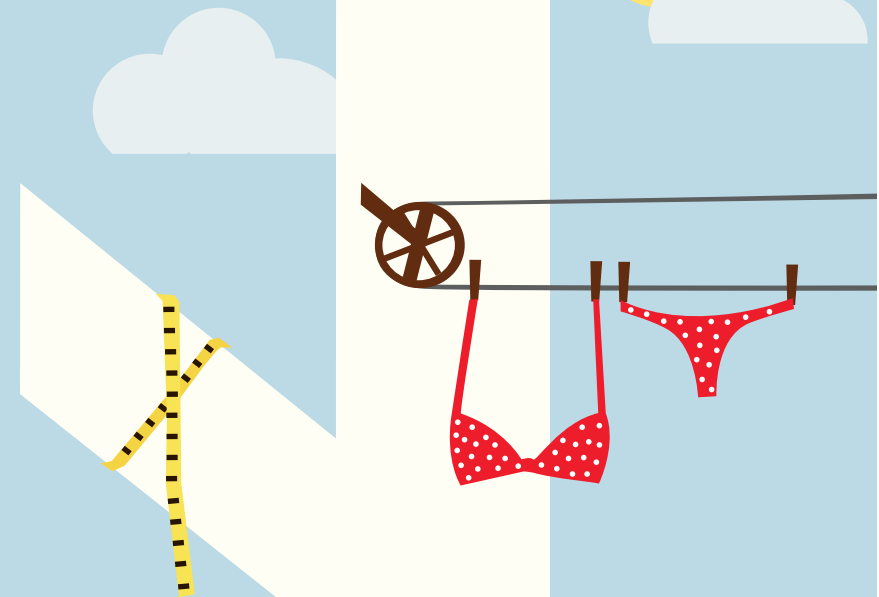
NATUÏSTE

naturiste.ca

GP

DIÈTE PERTE DE POIDS

VOTRE ACCOMPAGNEMENT DE 4 SEMAINES



NATUÏSTE

MENU DE 7 JOURS POUR VOTRE DIÈTE



POUR VARIER UN PEU, SENTEZ-VOUS LIBRE D'INTERCHANGER LES REPAS DES JOURNÉES AU COURS DE LA SEMAINE.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TÔT LE MATIN	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus	2 ampoules ACTI MINCEUR PLUS + 1 c. à soupe CELLI-LITE dans 30 ml de jus
DÉJEUNER	1/2 bagel blé entier ou multigrains + 30g (1 tranche) fromage OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	30 g de céréales à l'avoine ou de son + 1/2 tasse de lait écrémé OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	1 rôtié blé entier ou multigrains + 15 g beurre d'arachide nature OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	1 pêche + un yogourt OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	50 g fromage léger au choix + 1/2 pamplemousse OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	Lait frappé «maison» 1/2 tasse de lait écrémé + fruits rouges + 1/4 banane OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé	1/2 tasse de fromage cottage (faible en gras) + 1/2 pomme en dés + un peu de cannelle OU 1 portion ISO-PROTÉINE PLATINE + 1 tasse lait écrémé
AVANT-MIDI	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau
DÎNER	Salade de bébé épinard + 30 ml noix de Grenoble + 50 g blanc de poulet + un kiwi	Salade roquette + tomates + 50 g thon + 125 ml haricots Lima + une poire	Salade + 1 œuf bouilli + 1 avocat moyen + 4 fraises	75 g jambon blanc + salade verte + tomate coupée + 1 tranche ananas	Salade betterave + persil + 50 g poitrine de dinde + 2 tranches de melon	250 ml soupe aux lentilles avec carotte et brocoli + un toast grillé + une orange	1 omelette (1 œuf) + un poivron jaune + 1/2 tasse maïs + salade verte + une pomme
APRÈS-MIDI	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau	Boire de l'eau
SOUPER	1 omelette (1 œuf) + aubergine grillée + poivron rouge grillé + 2 abricots	75 g poitrine de poulet grillée + rondelles d'oignon grillées + courgettes grillées + 8 raisins	75 g saumon cuit en poêle + assaisonné avec de l'ail + brocoli cuit à la vapeur + 1 tranche ananas	5 crevettes moyennes grillées + assaisonnements + haricots verts cuits à la vapeur + un kiwi	75 g poisson grillé + légumes asiatiques mélangés cuits à la vapeur + 1/2 mangue	1 galette de viande de veau extra maigre (75 g) + champignons grillés + 1 clémentine	75 g blanc de poulet grillé + asperges cuites à la vapeur + 4 fraises
SOIRÉE	TISANE SILHOUETTE + une tasse de maïs éclaté léger	TISANE SILHOUETTE + 4 abricots séchés	TISANE SILHOUETTE + 8 amandes rôties non salées	TISANE SILHOUETTE + 1/2 épi de maïs sans sel ni beurre	TISANE SILHOUETTE + 2 figues séchées + 4 noix de Grenoble	TISANE SILHOUETTE + 1 yogourt aux fruits	TISANE SILHOUETTE + 1 tasse de salade de fruits maison sans sucre

OBSERVATIONS	JE ME SENS	NOTES
SEMAINE 1 du _____ au _____	😊 😐 😞
SEMAINE 2 du _____ au _____	😊 😐 😞
SEMAINE 3 du _____ au _____	😊 😐 😞
SEMAINE 4 du _____ au _____	😊 😐 😞