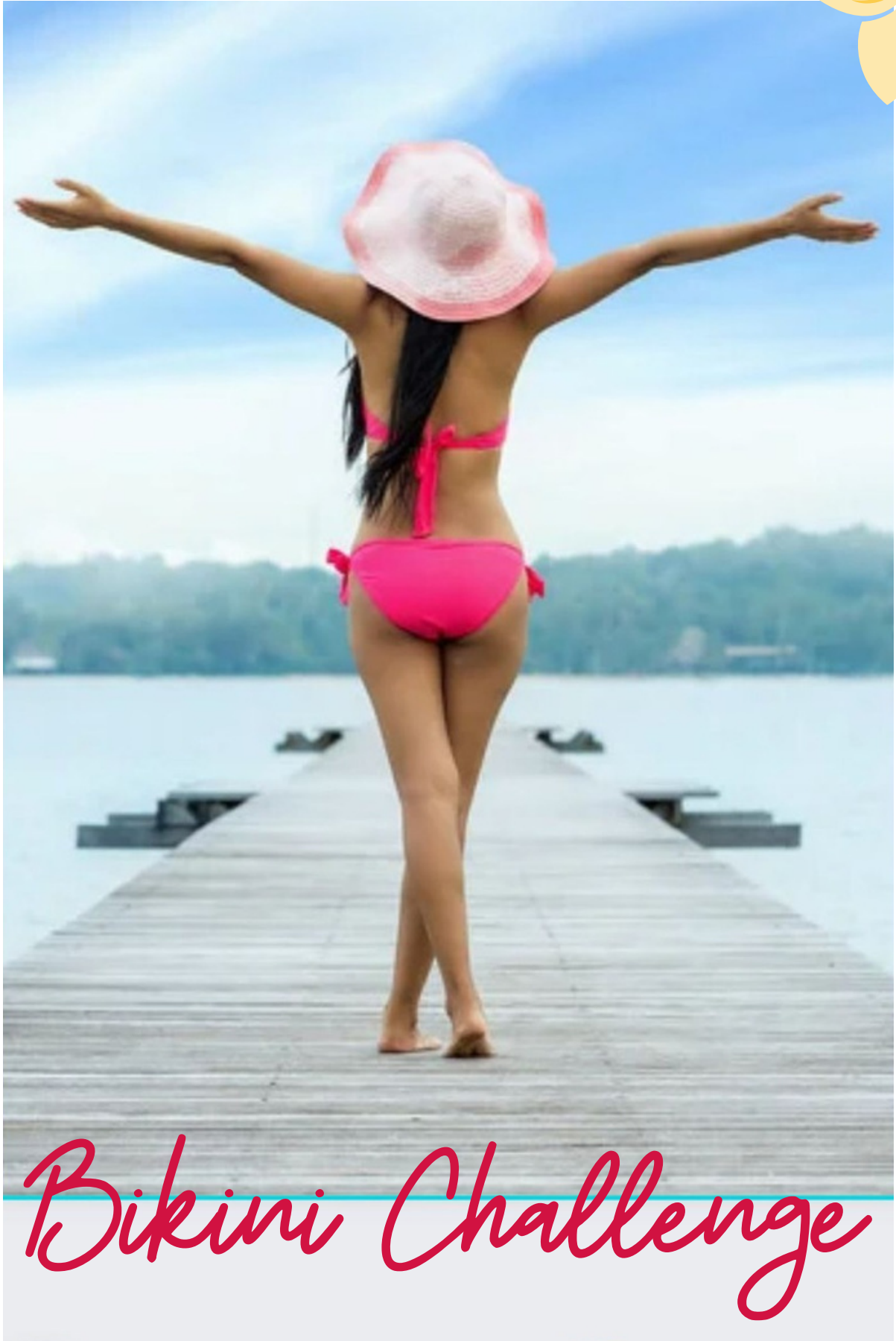
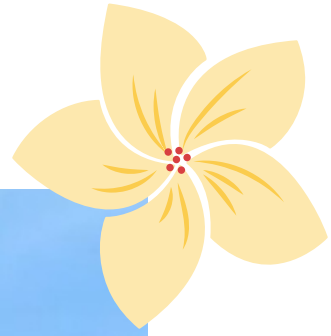


Simplicity
OF SUCCESS



Bikini Challenge



C'est bientôt l'été et qui dit été... dit soleil, vacances et bikini! Hâte d'y être, n'est-ce pas!? Alors c'est parti pour booster votre corps pour rayonner tout l'été!

Les bases du bien-être au quotidien

Boire de l'eau



Il est important de s'hydrater!
Minimum 1,5 litre par jour.
Pour le bon fonctionnement des organes, mais aussi pour la peau.

Stop aux sucres ajoutés



.. les sucres ajoutés sont la source de soucis de santé divers.
Pas de soucis si vous aimez le sucre... privilégier les sucres lents naturels!

Bouger chaque jour



Prendre le temps de bouger pour rester en forme. Une promenade chaque jour, des séances de sport diverses. Surtout... Amusez-vous!

La balance



Ne vous pesez pas chaque jour! Choisissez un jour de la semaine, ainsi qu'un moment précis (*le matin par exemple*) pour voir l'évolution de vos efforts.

Manger sainement



Manger sainement n'est pas une punition, bien au contraire! Apporter les aliments nécessaires à votre corps grâce aux recettes saines et gourmandes!

Les mesures



Votre poids ne dit pas tout. Prenez vos mesures également une fois par semaines. Même sans prendre vos mesures, vos vêtements seront une indication que vous avez perdu des cm.

Mon objectif bikini



Mon objectif : _____ kg

• Prénom: _____ • Taille: _____ cm

• Poids de départ: _____ kg

• Activité physique par semaine::

10 000 pas par jour

Minimum 2 séances de sport par semaine

Ma phrase inspirante / motivante pour les jours plus difficiles:



Posez-vous les bonnes questions... Est-ce-que vous connaissez bien votre corps?
Il est temps d'analyser certaines choses afin de mieux comprendre le pourquoi.

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions et transmettez les à votre conseiller(e):

Pourquoi je veux perdre du poids?

- Pour me trouver plus belles
- Pour me sentir mieux
- Pour pouvoir porter ce que je veux
- Pour ma santé et ma forme

Pourquoi je prends du poids?

- Je mange n'importe quoi, n'importe quand
- J'ai un soucis de santé qui me fait grossir
- Je suis stressé(e)
- Je ne bouge plus assez / j'ai arrêté le sport

Je grignotte quand...

- ... je m'ennuie
- ... je suis stressé(e)
- ... le soir devant la télé
- ... je me sens seul(e)
- ... je suis contrarié(e)

Je suis prêt(e) à...

- ... marcher tous les jours 30 min
- ... prendre les escaliers, fini les ascenseurs
- ... j'arrête le grignotage
- ... je ne sauterais plus de repas
- ... prendre le temps de manger (20 à 30min)
car je sais que je mange trop vite

Bikini Challenge





Pour bien se préparer, il faut s'organiser. Afin d'éviter des écarts et autres surplus, le plus facile est de préparer chaque semaine. Cela vous facilitera la vie au quotidien.

Chaque semaine:

- Préparez vos menus
- Faites votre liste de courses

Un jour par semaine, vous pouvez vous faire plaisir (sans gros excès).

Ne vous privez pas de diner dehors ou d'un moment apéro entre amis.

Gérez surtout les quantités et types d'aliments que vous mangerez pendant cette journée.

Menu

• Jour 1: _____

• Jour 2: _____

• Jour 3: _____

• Jour 4: _____

• Jour 5: _____

• Jour 6: _____

• Jour 7: *se faire plaisir*

Liste de course

• Fruits: _____

• Légumes: _____

• Viande / Poisson: _____

• Féculents: _____

• Céréales: _____

• Fromage: _____

• _____

Bikini
Challenge



Pas le temps ni l'envie de compter les calories? Voici un astuce facile pour mesurer simplement vos aliments. **Simplifiez vous la vie grâce à votre main:**

FRUITS
= LA SURFACE DU POING FERMÉ

= environ 120 à 150 g
= 2 petits fruits frais
= 1 fruit frais de grosseur moyenne

⚠ Fruits secs (noix, amandes, etc)
= la taille du creux de la main

LÉGUMES
= LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI

= environ 120 à 150 g
Il est inutile de peser vos légumes lorsqu'ils sont naturels :
1 portion = 1/2 assiette classique. Si vous avez encore faim, vous pouvez augmenter cette quantité.

Liste des aliments

Bikini

Challenge

Surface du poing fermé

La liste de fruits à consommer

- ANANAS
- POMME
- POIRE
- AGRUMES (oranges, pamplemousse, clémentine)
- KIWI
- KAKI
- LITCHI
- GRENADE
- BANANE

Fruits séchés - pour un fruit =

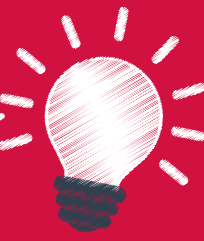
- 3 abricots ou
- 4 pruneaux ou
- 4 figues ou
- 3 dattes

LÉGUMES

Le creux des deux mains rempli

La liste de fruits à consommer

- TOMATE
- TOUS LES LÉGUMES VERTS
- POIVRONS
- CAROTTE
- CELERI
- CHOUX-FLEUR
- COURGE
- EPINARD
- NAVET
- POIREAU
- SALADE VERTE
- CONCOMBRE
- RADIS
- CHAMPIGNONS DE PARIS



OEUFS



Liste des aliments

VIANDES

La surface de la paume et l'épaisseur du petit doigt

La liste de viandes blanches à consommer:

- DINDE
- LAPIN
- VEAU
- POULET

La liste de viandes rouges les plus maigres à consommer:

- FAUX-FILET (boeuf)
- MAGRET DE CANARD
- FOIE
- ROIGNON
- ROSBIF (boeuf)

Il n'y a pas de cuisson idéale, mais il ne faut pas utiliser de matières grasses.

Bikini
Challenge

POISSONS

La surface de la main, doigts joints

La liste des poissons maigres à consommer:

- CABILLAUD
- MORUE
- LIEU
- LOTTE
- MERLAN
- LIMANDE
- TURBO
- PERCHE
- LOUP DE MER
- MERLU
- RAIE

Pour préserver leurs valeurs nutritionnelles, privilégiez la cuisson en papillote où à la plancha sans matières grasses ajoutées.



**FÉCULENTS ET PRODUITS
CÉRÉALIERS**
= LA GROSSEUR DU POING

= environ **120 g**

⚠ Il s'agit des aliments
cuits (riz, pâtes, pommes
de terre, blé...)

Poids cru : riz : 40 g
pâtes / semoule : 60 g



PAIN
= LA SURFACE DE LA PAUME

= environ
30g



Liste des aliments

Bikini Challenge

La liste des féculents à
consommer:

- POMME DE TERRE
- PÂTES
- RIZ
- SEMOULE
- FARINE
- PETIT POIDS
- LENTILLES
- FLAGEOLETS
- HARICOTS SECS
- ORGE
- AVOINE
- SEIGLE
- MAÏS
- POIDS CHICHE
- BLÉ



Liste des aliments

FROMAGES

La taille et l'épaisseur du pouce

La liste des fromages les moins gras à consommer:

- CANCOILLOTTE
- RICOTTA
- CHEVRE FRAIS
- MOZARELLA
- FROMAGE A PATE FONDUE
- FROMAGE FRAIS
- BABYBEL
- FETA
- CAMEMBERT
- CHAMOIS D'OR
- COULOMMIER

Bikini Challenge

MATIERES GRASSES

La première falange et son épaisseur

La liste par ordre croissant des matières grasses à consommer:

- MARGARINE
- BEURRE RAFINÉ
- HUILE DE COLZA
- HUILE DE NOISETTE
- HUILE D'OLIVE

Vous pouvez les agrementer vos recettes avec:

aneth/anis/basilic/cerfeuil/ciboulette/coriandre/estragon/romarin/thym/ail/
échalotte/oignon et épices en tout genre....

Votre journée

1 ProShape par jour



Petit-déjeuner

- 3 cuillères de céréales muesli ou 3 biscottes avec confiture
- + 125ml de lait demi-écrémé ou végétal
- + 1 produit laitier à -3% de matières grasses
- + 1 fruit
- thé ou café sans sucre ou avec stevia

Collation à 10 heure

1 fruit ou une portion de fruits secs

Déjeuner

- 1 dose de féculents
- + 1 dose de viande ou poisson
- + 1 dose de légumes
- + 1 dose de pain
- + 1 dose de fromage
- + 1 fruit

Bikini Challenge

Collation à 16 heure

1 fromage blanc + 1 fruit
ou

1 tranche de jambon + 1 tranche de pain complet
(si vous n'avez pas mangé de pain à midi)

Dîner

- 3 doses de légumes ou 2 bols de soupe
- + 1 yaourt 0% nature ou sucré à la stevia
- + 1 carré de chocolat noir

Remplace le repas de ton choix par 1 ProShape
tout en suivant le reste de ce menu





Petit-déjeuner

- 2 tranches de pain complet
- + 1 tranche de jambon blanc *ou* 2 oeufs (omelette *ou* oeufs brouillés)
- + 1 dose de fromage blanc 0%
- + 1 fruit
- Thé ou café nature ou sucré avec de la stevia

Collation à 10 heure

1 fruit ou une portion de fruits secs

Déjeuner

- 1 dose de féculents
- + 1 dose de viande ou poisson
- + 1 dose de légumes
- + 1 dose de pain
- + 1 dose de fromage
- + 1 fruit

Bikini Challenge

Collation à 16 heure

1 fromage blanc + 1 fruit

ou

1 tranche de jambon + 1 tranche de pain complet

(si vous n'avez pas mangé de pain à midi)

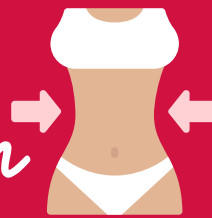
Diner

- 3 doses de légumes *ou* 2 bols de soupe
- + 1 yaourt 0% nature ou sucré à la stevia
- + 1 carré de chocolat noir

Remplace le repas de ton choix par 2 ProShape
tout en suivant le reste de ce menu




Mon évolution



Photos avant / après


Votre résultat en image! Encore plus parlant que le poids / les mesures, le résultat en visuel. Faites une photo de vous aujourd'hui, puis après les 4 semaines. Vous allez être surprise!



Bikini

Challenge

Début du challenge



Après 4 semaines

Mesures

Les Mesures sont importantes. Certaines personnes ne perdent pas forcément en poids mais perdent en cm et perdent plusieurs tailles. **Une fois par semaine, le même jour et à la même heure**, vous devez vous mesurer et vous peser. Et ne le faites pas entre ces deux semaines même si la tentation est grande!

Semaine 1 Semaine 2 Semaine 3 Semaine 4cmcm

- **tour de taille**cmcm
- **tour de cuisses**cmcmcmcm
- **tour de fesses**cmcmcmcm
- **poids**kgkgkgkg



La cellulite est liée à une accumulation locale de graisses et à une modification du tissu adipeux dans certaines zones du corps. La cellulite est un phénomène complexe qui résulte de la combinaison de plusieurs facteurs, aux premiers rangs desquelles se trouvent les variations hormonales féminines.

Ce phénomène touche en effet essentiellement les femmes, avec ou sans surcharge pondérale, et se manifeste sur des régions du corps précises: **arrière des cuisses, fesses, ventre, haut des bras**

Au sein de l'hypoderme, les cellules adipeuses, ou adipocytes, sont logées dans de petits compartiments. Si le nombre et le volume des adipocytes augmentent, ces petits compartiments gonflent. Ils prennent alors une forme bombée qui se répercute sur le derme et l'épiderme. La surface de la peau devient bosselée, d'où les expressions « peau d'orange » ou « capitons » (la peau prend l'aspect d'un tissu capitonné) fréquemment utilisées.

La cellulite est aggravée par les troubles de la circulation sanguine et lymphatique. Considérée comme un phénomène physiologique normal, la cellulite est sans conséquence pour la santé, mais peut-être à l'origine d'une gêne, de douleurs locales et de complexes.

Il existe trois types de cellulite différents, qui peuvent parfois être associés :

- **La cellulite aqueuse (ou d'infiltration)** : Souple et diffuse, elle n'est que légèrement visible. Elle est essentiellement due à des problèmes circulatoires. La cellulite elle-même n'est pas douloureuse, mais s'accompagne de sensations inconfortables de jambes lourdes et de gonflement (rétention d'eau).
- **La cellulite adipeuse** : Molle, indolore, localisée, cette cellulite est généralement associée à une mauvaise alimentation et à un manque d'activité physique.
- **La cellulite fibreuse (ou indurée)** : Dure et douloureuse au toucher elle présente un aspect bosselé (« peau d'orange ») prononcé une teinte violacée. Il s'agit d'une cellulite ancienne profondément installée dans les tissus.

Une solution que nous pouvons vous proposer

N'hésitez pas à demander plus d'informations
à votre conseiller(e)



*Prends soin de ton corps
pour que ton âme ait envie d'y rester*

Ghandi

Bikini
Challenge

