

A woman is shown from the side, sitting on a rowing machine in a gym. She is wearing a black Adidas baseball cap, a black sports bra, black leggings with side cutouts, and white sneakers with orange accents. Her hands are behind her head, and she is looking down. The background is a bright, minimalist gym with a large window.

BODY

by **BODYHIT**

*Spécial
confinement*



SOMMAIRE

CONFINEMENT NE DOIT PAS RIMER AVEC RELACHEMENT

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

- 1) QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?
- 2) LES BASES À CONNAITRE ABSOLUMENT POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
 - A) LES LIPIDES
 - B) LES PROTÉINES
 - C) LES GLUCIDES
- 3) L'ASSIETTE IDÉALE

PARTIE 2 : SE FAIRE PLAISIR

- 1) RÉVEILLENZ VOS SENS
- 2) VIVE LES LÉGUMES DE SAISON

PARTIE 3 : PRENDRE SOIN DE SOI

- 1) L'EAU C'EST LA VIE
- 2) REPOSEZ-VOUS
- 3) VOTRE NOUVELLE ROUTINE SPORTIVE

PARTIE 4: LES RECETTES

- 1) PORRIDGE
- 2) MUESLI MAISON
- 3) HEALTHY PANCAKES
- 4) VELOUTE DE CHOU-FLEUR
- 5) NUGGETS DE POULET AUX NOIX DE CAJOU
- 6) TAGLIATELLES AUX TAGLIATELLES DE COURGETTES
- 7) NOUILLES SAUTEES AUX CREVETTES
- 8) TOFU AUX BROCOLIS
- 9) BEIGNETS DE LÉGUMES SANS FRITURE
- 10) LA MOUSSE AU CHOCOLAT ALLÉGÉE
- 11) CAKE AUX POMMES

PARTIE 5 : LES 10 CLÉS DE LA RÉUSSITE POUR PERDRE DU POIDS DANS LA DURÉE

MISE EN GARDE

Les recommandations qui suivent n'ont pas de valeur médicale. BODYHIT ne peut être tenu pour responsable en cas d'incident de santé résultant de ces conseils. Rien ne remplace l'accompagnement d'un médecin, d'un nutritionniste ou d'un diététicien. Consultez votre médecin traitant avant de débiter ce programme.



CONFINEMENT NE DOIT PAS RIMER AVEC RELACHEMENT

CRISE OU OCCASION UNIQUE ?

Si en 2019, on vous avait dit que vous passeriez l'année 2020 masquée, confinée et en mode télétravail, l'auriez-vous cru ? Pourtant c'est bien ce désordre à échelle planétaire que l'on vit tous...

Le confinement peut se vivre de façon plus ou moins légère.. plus ou moins douce... plus ou moins bien...

Et si on regardait cette période délicate avec un autre regard pour saisir ce moment et s'interroger profondément sur ce qu'il remet en cause en nous, ce qu'il dit de nos nouveaux besoins, de nos manques..

Imaginez que ce soit LA bonne occasion pour un véritable changement en soi, notamment votre rapport à la nourriture, votre rapport au sucre, votre rapport à la faim voire votre rapport au monde ?

Faisons de ce chamboulement, une opportunité pour s'alléger, évoluer et grandir...

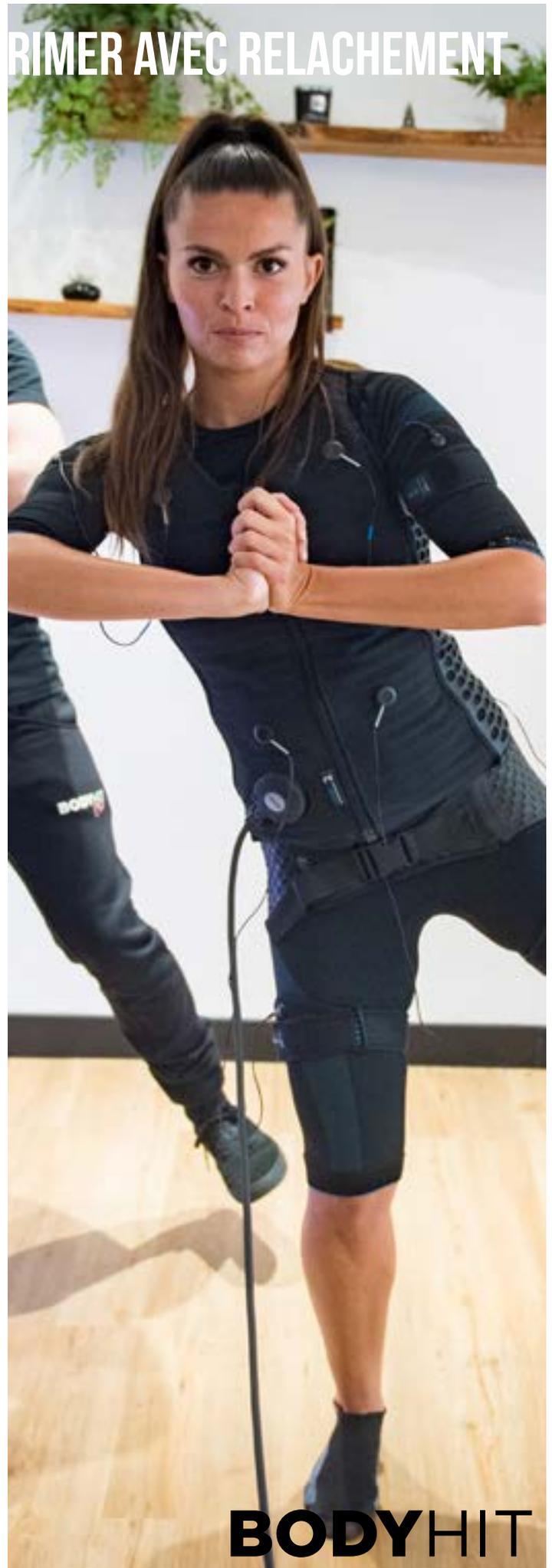
Quelques semaines pour éliminer le sucre industriel de votre alimentation, retrouver l'instinct de faim et de satiété, et vous dessiner un corps plus harmonieux...

LA MÉTHODE BODYHIT

La méthode BODYHIT milite contre les régimes drastiques qui nuisent au corps et à l'esprit.

Le véritable secret : tout repose sur son état d'esprit face à la nourriture et la relation que l'on entretient avec soi et son corps.

Le résultat devient durable à partir du moment où l'on se décide de faire ami ami avec soi et que l'on allie son corps, son cerveau et son estomac !



BODYHIT

CONFINEMENT NE DOIT PAS RIMER AVEC RELACHEMENT

Une chose essentielle pour garder la ligne : un rééquilibrage alimentaire c'est un équilibre «80% sain et 20% de moins sain».

D'ailleurs, nous n'appelons pas cela des écarts, ce sont des moments de vie ! L'absence de restriction est ce qui vous permettra de voir un résultat durable et une bonne humeur assurée!

Vous souhaitez un changement durable ?

Alors donnez-vous le temps de changer, le temps de vous accepter, le temps d'adopter une meilleure attitude.

La méthode BODYHIT s'adresse à toutes les femmes et les hommes, que vos journées ressemblent à des marathons ou pas, que soyez jeune active ou retraité, working girl, maman ou non, un travail à temps plein ou non.

Alors, décidée à retrouver la forme ?

Ce programme va vous aider à prendre de nouvelles habitudes sportives et alimentaires, respectueuses de votre corps, et à les garder sur le long terme! Pour être enfin en accord avec vous-même!

Normalement, la méthode BODYHIT est un trio gagnant mêlant séances d'EMS + alimentation équilibrée + entraînement à la demande via des vidéos cardio et renforcement musculaire.

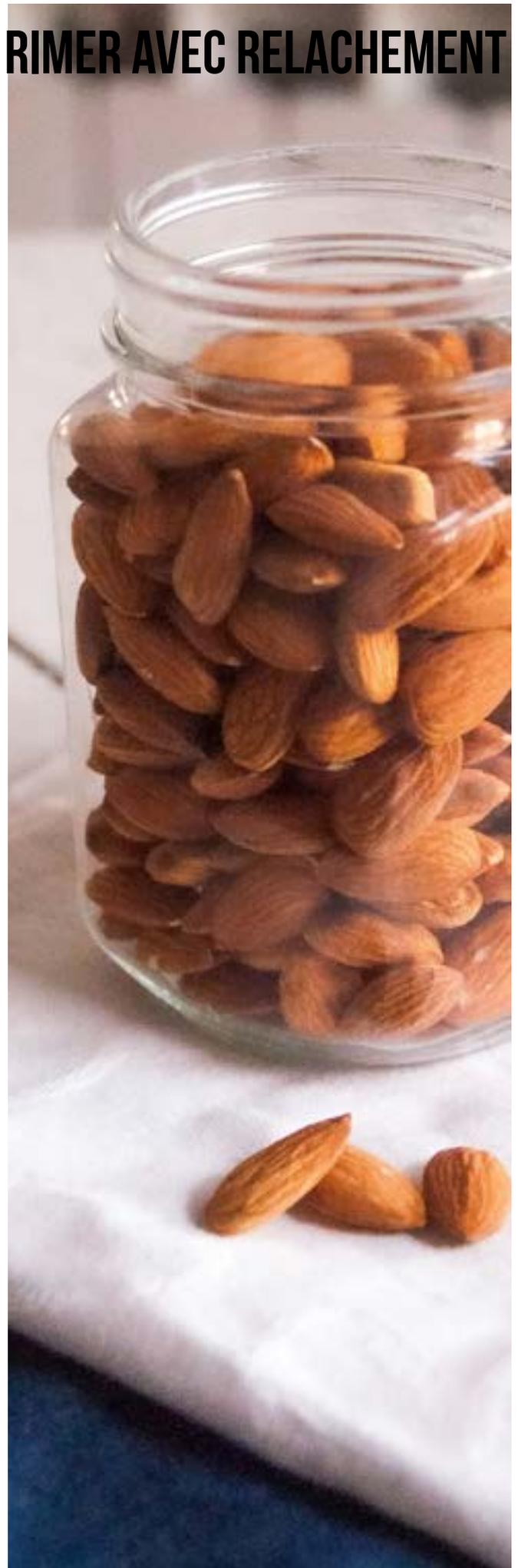
Les clubs étant fermés, nous nous focaliserons dans ce manuel sur les 2 autres piliers : des recommandations alimentaires & des séances de renforcement musculaires & cardio.

BODYHIT vous propose sur sa page Youtube, 3 séances à faire tranquillement de chez vous, chaque semaine en alterné, un jour sur 2.

[Programme Haut du Corps](#)

[Programme Abdos Fessiers](#)

[Programme Bas du Corps](#)



A close-up, slightly blurred photograph of a woman's face, focusing on her wide, joyful smile. Her teeth are bright white, and her lips are a soft pink. Her dark hair is visible on the left side of the frame. The background is dark and out of focus.

LA PLUS BELLE COURBE SUR LE CORPS
D'UNE FEMME EST SON SOURIRE..

BOB MARLEY

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Il n'y a pas de mystère ni de remède miracle, tout réside dans l'équilibre. C'est pourquoi nous commençons ce livret en vous apprenant à modérer et à diversifier vos apports nutritionnels.

Ainsi, vous atteindrez votre objectif de perte de poids et surtout vous éviterez l'effet yoyo...

**TOUS NOS COACHS VOUS LE DIRONT :
C'EST L'ALIMENTATION QUI RÉGULE LE POIDS
ET LE SPORT QUI SCULPTE LE CORPS.**

**L'ÉQUATION "SPORT + ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE" OPTIMISE VOS RÉSULTATS !**

Pour perdre du poids de manière efficace et durable, il faut donc veiller à équilibrer le nombre de calories consommées et le nombre de calories dépensées, tout au long de la journée.

Pour maigrir de façon saine, BODYHIT vous conseille de réduire votre apport calorique de 200 à 500 calories par jour maximum.

Rien ne sert de se mettre en danger et surtout pas de descendre à 1200 calories par jour...

Une perte de 0,5 kg par semaine est largement suffisante car mieux vaut perdre lentement mais sûrement !

Ainsi vous prendrez de bonnes habitudes alimentaires et parviendrez à maintenir votre poids sans tout reprendre dès que vous arrêtez vos efforts.

Bon à savoir : L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas. C'est en prenant en compte la journée et même la semaine que l'on parle d'avoir une alimentation équilibrée. Nous y reviendrons.



LES BASES À CONNAITRE ABSOLUMENT POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

Les régimes amaigrissants trop drastiques présentent tous un risque de carences alimentaires.

Il faut absolument une bonne répartition de son alimentation avec tous les nutriments dont votre corps a besoin pour faire le plein d'énergie, favoriser le développement des cellules et assurer une fonction correcte des organes.

LES MACRONUTRIMENTS CE SONT :

**LES PROTÉINES,
LES GLUCIDES
ET LES LIPIDES.**

LES PROTÉINES

Les protéines sont essentielles pour l'organisme.

Elles sont d'origine animale (poissons, crustacés, oeufs, viande, lait) ou végétale (fruits secs, graines, noix, céréales, lentilles, pois...).

LES GLUCIDES

On lit souvent dans les régimes populaires qu'il faut contrôler l'apport de glucides pour perdre du poids.

Il est vrai que notre corps a tendance à les stocker plus facilement sous forme de graisse.

La nature des sucres a une influence sur la régulation de la faim et de la satiété

**MIEUX CONNAÎTRE LES SUCRES,
C'EST DONC MIEUX CONTRÔLER SES ENVIES.**

On distingue deux catégories de glucides :

- les glucides simples : le fructose présent dans les fruits, le glucose, le lactose présent dans le lait et le saccharose qui est le plus connu de tous, nous l'utilisons pour sucrer nos aliments.



BODYHIT

- les glucides complexes : ce sont les féculents comme les céréales (blé, riz, maïs...), les légumes secs (haricots, fèves, pois, lentilles...), les pommes de terre, les patates douces et tous les produits qui en dérivent (pain, semoule, pâtes)...

Leur assimilation lente permet une sensation de satiété et un effort prolongé.

Les légumes verts sont aussi des glucides complexes et jouent en revanche un rôle important dans le transit intestinal.

**POUR PERDRE DU POIDS,
DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE FÉCULENTS
QUI ONT UN INDICE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ.**

En effet, ils sont assimilés très rapidement par notre organisme : le riz blanc, des pâtes, des pommes de terre cuites au four...

Remplacez les par d'autres féculents qui sont lentement assimilés par notre corps et qui permettent une sensation de satiété plus importante et un effort prolongé.

Par exemple : le quinoa, le boulgour, le sarrasin, la patate douce...

LES MATIÈRES GRASSES

Détrompez-vous, elles ne sont pas toutes mauvaises ! Elles sont même nécessaires puisqu'elles fournissent le plus d'énergie à notre corps.

En revanche, l'excès de leur consommation augmente la synthèse de mauvais cholestérol, le risque de diabète, l'hypertension et tous les problèmes cardiovasculaires.

Consommez les de façon raisonnable en misant sur une alimentation équilibrée et gardez le rythme de vos séances d'électrostimulation avec **BODYHIT**.



A romantic scene of a couple in bed. The woman, with blonde hair, is on the left, wearing a dark top and a ring. The man, with a beard and brown hair, is on the right, wearing a dark shirt. They are both smiling and kissing. The bed has a light blue blanket and a dark blue pillow. A window with a wooden frame is visible in the background, showing a view of a building.

LORSQUE VOUS VOUS AIMEZ,
VOUS PRENEZ DE MEILLEURES DÉCISIONS.

BODYHIT



QUE TA NOURRITURE SOIT TON MÉDICAMENT
ET QUE TON MÉDICAMENT
SOIT DANS TA NOURRITURE

HIPPOCRATE

On les divise en 2 grandes catégories :

- les graisses saturées : en général d'origine animale, on les retrouve dans les produits laitiers (fromage, crème, beurre...), dans les viandes, les charcuteries...

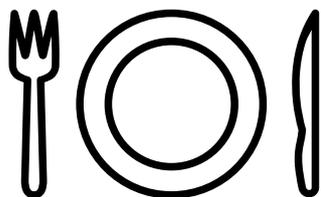
- les graisses insaturées (mono ou poly-insaturées) : le plus souvent d'origine végétale, on les retrouve dans l'avocat, les noix, l'huile d'olive, l'huile d'arachide...

Mais on en retrouve aussi dans les poissons gras (saumon, thon...)

L'ASSIETTE IDÉALE

Pour satisfaire les besoins de notre organisme en nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, protéines, lipides, glucides, fibres, etc.) indispensables à son fonctionnement, il est nécessaire de diversifier son alimentation.

**POUR PERDRE DU POIDS SEREINEMENT,
ON MISE PLUTÔT SUR DES REPAS À LA FOIS
SAVOUREUX ET PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉS...**



L'assiette idéale contient :

-1/4 de légumes crus

-1/4 de légumes cuits

-1/4 de protéines : viande blanche de préférence, poisson, œufs, protéines végétales (soja, quinoa, légumineuses),...

-1/4 de féculents: patate douce, pommes de terre, riz, pâtes, céréales complètes, pain,...



BODYHIT

PARTIE 2 : SE FAIRE PLAISIR

RÉVEILLENZ VOS SENS

Réveillez vos sens en assaisonnant vos assiettes avec des épices ou des herbes :

- romarin, curcuma, gingembre,
- basilic, cumin, coriandre,
- cannelle, laurier, citronnelle etc.

**LES ÉPICES ET HERBES APPORTERONT
BEAUCOUP DE SAVEUR À VOS PLATS.**

C'est aussi le meilleur moyen d'oublier votre envie d'ajouter de la crème fraîche ou toute autre sauce à votre plat.

Enfin, il est reconnu que les herbes et les épices peuvent aider à :

- la combustion des graisses,
- la stimulation de votre métabolisme,
- la stabilisation de votre glycémie...





BODYHIT



VIVE LES LÉGUMES DE SAISON

Les fruits et les légumes de saison seront toujours meilleurs.

Plus riches en vitamines et minéraux et moins chers : ils cumulent toutes les qualités.

À CHAQUE FRUITS ET LÉGUMES SA SAISON !

NOVEMBRE

Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Céleri-branché - Céleri-rave - Courge - Champignon - tous les choux - Cresson - Endive - Épinard - Fenouil - Panais - Patate douce - Potiron - Potimarron - Pomme de terre - Poireau - Rutabaga - Topinambour - Avocat

Citron - Coing - Châtaigne - Clémentine - Grenade - Kiwi - Mandarine - Noisette - Noix - Poire - Pomme.

DECEMBRE

Betterave - Carotte - Céleri-branché - Céleri-rave - Courge - tous les Choux - Cresson - Endive - Épinard - Fenouil - Panais - Patate douce - Potiron - Potimarron - Pomme de terre - Poireau - Radis noir - Rutabaga - Topinambour

Ananas - Avocat - Banane - Citron - Clémentine - Grenade - Kaki - Kiwi - Litchi - Mangue - Mandarine - Noix - Orange - Poire - Pomme



IL FAUT MANGER POUR VIVRE
ET NON VIVRE POUR MANGER.
MOLIÈRE



BODYHIT

PARTIE 3 : PRENDRE SOIN DE SOI

L'EAU, C'EST LA VIE !

Rester hydraté est une des meilleures habitudes que vous puissiez adopter pour votre santé.

Boire six à huit verres de 250 ml d'eau par jour aidera votre organisme. Cette quantité variera selon le climat dans lequel vous vivez et de votre activité physique de la journée.

Huit raisons pour vous faire aimer l'eau (et sans sucre ajouté bien sûr) que vous ne savez peut-être pas :

- Vous aurez plus d'énergie
- Votre mémoire s'améliorera
- Votre concentration augmentera
- Vous serez plus forte et plus rapide
- Vous mincirez en éliminant le grignotage
- Votre digestion revient régulière
- Votre peau sera plus radieuse
- Vous aurez besoin de moins de calories
- Vous aurez moins chaud pendant l'exercice
- Vous serez de bien meilleure humeur

Alors, on hésite plus devant son verre d'eau, et on se fait du bien.

D'autant que vous pouvez agrémenter l'eau, votre thé d'une rondelle de citron voire d'un peu de cannelle ou encore de gingembre !

N'oubliez pas également qu'avant et après votre séance BODYHIT, vous devez vous réhydrater.



REPOSEZ-VOUS !

Dormir suffisamment est essentiel pour être en bonne santé mais aussi pour avoir la ligne.

La fatigue modifie notre alimentation, dérègle nos horloges internes et par conséquent favorise la prise de poids.

La fatigue pousse l'organisme à s'économiser et donc à consommer moins de calories. Or lorsque nous sommes fatigués, nous ne mangeons pas moins, au contraire...

Le manque de sommeil et la fatigue qui en découle peuvent vous empêcher de suivre sa séance cardio sur la chaîne Youtube de BODYHIT.

Bien dormir permet aussi un renouvellement des cellules optimal et un teint frais qui respire la santé !

Si vous voulez perdre de la masse graisseuse, il faut vous reposer, à commencer par de bonnes nuits de sommeil : 6 - 8h minimum.

N'importe quel sportif de haut niveau vous le dira : le repos physique est nécessaire pour qu'il se régénère et augmente ses performances à long terme.

L'IMPORTANCE DU JOUR OFF !

Ré-équilibrer son alimentation ne doit pas rimer avec la fin de votre vie sociale, d'autant que ce jour off est nécessaire pour le plaisir des papilles ainsi que le bien être mental.

Il permet d'éviter la frustration et le craquage donc de tenir ses engagements dans la durée.

Un jour "off" par semaine est une journée complète où vous pouvez manger (dans la mesure du raisonnable) tout ce qui vous fera envie.

Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas non plus de se goinfrer... mais de se laisser tenter par des plats ou desserts qui vous feront plaisir, en toute modération quand même !



BODYHIT



VOTRE ROUTINE SPORTIVE

Confiner chez soi, coincée entre le canapé et le frigidaire, c'est pas simple....

BODYHIT vous a concocté un super programme pour continuer de vous accompagner au quotidien malgré ce confinement.

Vous pouvez compter sur l'incroyable énergie d'Arnaud Bosseko, master coach et formateur chez BODYHIT et la «machine» Christelle également coach chez BODYHIT pour vous faire transpirer...

BODYHIT vous propose sur sa page YouTube, 3 séances à faire tranquillement de chez vous, chaque semaine en alterné, un jour sur 2.

Par exemple, organisez votre semaine en faisant une vidéo différente, le lundi, mercredi et vendredi.

Ainsi, en une semaine, vous aurez fait à l'heure qui vous convient, tranquillement de chez vous, vos 3 séances «FULL BODY» ! Et croyez moi, c'est d'une efficacité redoutable...

Notre meilleur conseil : appelez vos copines, vos amis, lancez une vidéo BODYHIT et un meetup ou zoom en même temps...

Chacun chez soi et pourtant toujours ensemble, vous saurez trouver votre rythme et la bonne motivation...

Et profitez-en pour vous abonner à notre chaîne, nous mettons régulièrement des vidéos pour votre bien-être.

[Programme Haut du Corps](#)

[Programme Abdos Fessiers](#)

[Programme Bas du Corps](#)



BODYHIT

VOTRE INSTANT COACHING

ARRÊTEZ DE PRENDRE VOTRE MAL
EN PATIENCE, PRENEZ VOTRE
BIEN-ÊTRE EN URGENCE

BODYHIT

PARTIE 4 : LES RECETTES

Rien ne vaut les plats faits maison !

L'écueil des sociétés contemporaines est de faire croire qu'acheter un plat tout fait est un gain de temps et bon pour la santé.

Alors qu'il n'y a rien de plus simple, avec un peu d'organisation, que de cuisiner chez soi et emporter son déjeuner au bureau.

VOUS MAITRISEREZ AINSI

VOS QUANTITÉS

LA QUALITÉ DES PRODUITS

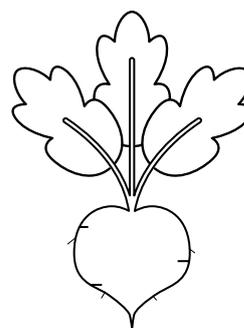
VOUS RÉDUIREZ SURTOUT

LES TENTATIONS DE DERNIERE MINUTE !

BODYHIT partage ici ses meilleures recettes, pour une alimentation plus saine, à base de bons produits et plein d'énergie.

Recettes sucrées, salées, il y a en pour tous les goûts !

Envisagez votre semaine sous le prisme de vos sessions de sport et alignez votre alimentation sur vos dépenses énergétiques.





BODYHIT



Temps de préparation : 25 minutes

INGRÉDIENTS :

- 40 g de flocons d'avoine
- 20 cl de lait
- 1 cuil. à café de sucre roux

PRÉPARATION

Faites bouillir le lait et faites-y tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps. Baissez le feu et remuez jusqu'à reprise de l'ébullition.

Couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Servez avec une cuillerée de miel ou un peu de sirop d'agave ou d'érable.



MUESLI MAISON

Temps de préparation : 5 minutes

INGREDIENTS :

- 50 g flocon d'avoine
- 50 g Flon de petit épeautre
- 15 g chips de banane
- 15 g copeaux de noix de coco
- 15 g amandes
- 15 g noisettes
- 10 g graines de courges
- 10 g framboises séchées
- 10 g cranberry

PRÉPARATION

Dans un grand bocal versez tour à tour les flocons d'avoine, de petit épeautre, puis les oléagineux avec les amandes et noisettes. Enfin versez les fruits secs comme les framboises séchées, copeaux de noix de coco, chips de banane, les physalis séchées et les cranberry.

Ajoutez des graines de courge puis fermez le bocal et agitez-le pour bien mélanger tous ses ingrédients.

Vous avez ainsi un muesli maison sans sucre ajouté à personnaliser selon vos goûts avec le sirop de votre choix (sirop d'érable, coco, de riz, d'agave..) ou du miel ou encore du sucre complet.



PATE A TARTINER

Temps de préparation : 10 minutes

INGRÉDIENTS :

- 100 g de chocolat noir
- 1 c. à s. de purée de noisettes
- 10 à 50 g de lait concentré sucré

PRÉPARATION

Faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie. Lorsque le chocolat est lisse ajoutez la purée de noisettes et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit à nouveau lisse.

Ajoutez le lait concentré tout en mélangeant afin de garder la préparation lisse. Placez la préparation dans un pot et conservez à température ambiante.

Vous pouvez varier les quantités selon vos goûts.



HEALTHY PANCAKES

Temps de préparation : 10 minutes

INGREDIENTS :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 100g de fromage blanc
- ou 1 yaourt de soja

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients. Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes, mais en les faisant plus petites. Réservez au chaud et dégustez.



VELOUTE DE CHOU-FLEUR

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 petit chou-fleur
- 1 l de lait
- 1 pincée de sel
- 1 branche de cerfeuil

PRÉPARATION

Préparer le chou-fleur : creuser au couteau d'office le talon de façon à entamer la base des feuilles puis les retirer. Partager le chou-fleur en bouquets et les mettre à cuire dans une grande casserole avec le lait. Saler et laisser cuire à feu moyen (en surveillant que le lait ne déborde pas) pendant 15 min.

Mixer la crème de chou-fleur en plongeant directement le mixeur dans la casserole. Servir la crème dans des bols ou des assiettes creuses, parsemée de cerfeuil ciselé.



NUGGETS DE POULET AUX NOIX DE CAJOU

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGREDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet fermier
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe bombées de farine de blé intégrale (T150)
- 60 g de noix de cajou
- 5 biscottes à la farine intégrale (T150) ou 5 wasa® fibres
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

Hachez les noix de cajou.

Mixez les biscottes (ou les wasa) jusqu'à l'obtention d'une chapelure et versez le mélange obtenu dans une assiette. Ajoutez les noix de cajou hachées et mélangez.

Battez l'œuf entier dans un bol. Versez la farine dans une assiette. Coupez le poulet en forme de nuggets et salez-les.

Roulez les nuggets dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure au cajou. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et ajoutez les nuggets. Faites cuire pendant 15 minutes à feu moyen en retournant à mi-cuisson.



TAGLIATELLES AUX TAGLIATELLES DE COURGETTE

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 petit piment sec
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 g de pignons
- 30 g de raisins secs
- 600 g de jeunes courgettes
- 250 g de tagliatelles

PRÉPARATION

Faites dorer à la sauteuse, dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 petit piment sec, 1 gousse d'ail hachée et 30 g de pignons. Mélangez et ajoutez 30 g de raisins secs. Réservez sur feu très doux.

Coupez 600 g de jeunes courgettes en fines tagliatelles, à l'épluche-légumes.

Faites cuire 250 g de tagliatelles à l'eau bouillante salée, 2 mn.

Ajoutez les courgettes et cuisez encore 1 mn.

Egouttez en gardant 1 à 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson. Versez dans la sauteuse. Mélangez 1 mn sur feu doux en ajoutant l'eau de cuisson, et servez avec du parmesan.



NOUILLES DE LÉGUMES SAUTÉES AUX GREVETTES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

INGREDIENTS :

- 500 g de crevettes crues décortiquées
- 1 cuillère(s) à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cm de gingembre frais pelé et râpé
- 1 gousse d'ail
- 3 oignons nouveaux
- 4 carottes
- 4 petites courgettes
- 2 cuillère(s) à soupe de nuoc-mâm
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile neutre
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame
- 4 brins de menthe et/ou de coriandre
- 1 citron vert
- cacahuètes hachées

PRÉPARATION

Hachez l'ail. Émincez les oignons. Râpez les courgettes et les carottes pelées en spaghetti. Enrobez les crevettes de pâte de curry.

Faites-les sauter 2-3 mn avec 1 c. à soupe d'huile neutre.

Dans une autre poêle, faites sauter l'ail et les oignons 1 mn dans 1 c. à soupe d'huile neutre.

Ajoutez les nouilles de légumes et le gingembre, faites cuire 1-2 mn en mélangeant. Les nouilles doivent rester al dente.

Ajoutez les crevettes dans la poêle, arrosez de nuoc-mâm, d'huile de sésame et parsemez d'herbes fraîches. Saupoudrez de cacahuètes hachées et servez avec un filet de citron vert.



TOFU AUX BROCOLIS

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS :

- 225 g de tofu en gros morceaux
- 2 tasses de brocolis cuits (500 ml)
- 2 cuillère(s) à soupe de sauce soja (30 ml)
- 1/4 de tasse(s) bouillon de légumes(65 ml)
- marinade
- le jus d'un citron
- le zeste d'un citron
- poivre au goût
- 3 gousses d'ail émincées

PRÉPARATION

Tourner le tofu dans la marinade. Faire revenir le tofu, braisé. Retirer le tofu et faire revenir les brocolis.

Ajouter le tofu, le bouillon de légumes, la sauce soja, le poivre. Il est possible de servir le tofu aux brocolis avec des pâtes ou du riz.



BEIGNETS DE LÉGUMES SANS FRITURE

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGREDIENTS :

- 400 g de courge butternut.
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive vierge extra.
- 400 g de pois chiches cuits et égouttés.
- 2 cuillère(s) à café de harissa
- le zeste de 1 citron.
- 1 grosse poignée de feuilles de coriandre.
- 30 g de graines de sésame.
- sel et poivre noir

Pour servir

- Chou kale, tahini et quartiers de citron

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C/th. 6-7. Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Pelez, épépinez et coupez la courge butternut en morceaux. Placez-les sur la plaque. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez 25 mn jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Placez la courge butternut, les pois chiches, la harissa et le zeste de citron dans le bol hachoir d'un robot. Mixez pour obtenir une pâte sèche. Ajoutez la coriandre ciselée, mélangez.

Formez des boules en prélevant 2 cuil. à soupe de pâte, puis aplatissez-les légèrement. Saupoudrez de graines de sésame.

Déposez les beignets sur la plaque de cuisson et enfourez 20 mn. Servez accompagné de chou kale, de tahini et de quartiers de citron.



MOUSSE AU CHOCOLAT LÉGÈRE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 3h

INGRÉDIENTS :

- 200 g de chocolat bien noir (de couverture de préférence)
- 7 blancs d'oeufs
- 1 pincée de sel pour les blancs d'oeufs (facultatif)
- Parfums (facultatif) : zestes d'agrumes, vanille, café...

PRÉPARATION

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Montez les blancs en neige pas très ferme (ils doivent rester souples). Versez le chocolat fondu sur les blancs montés en neige (ne pas faire l'inverse) et mélangez doucement avec une spatule.

Réservez au frais pendant 2 à 3 heures et servez.



CAKE LÉGER AUX POMMES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS :

- 3 Pommes
- 250 g Farine
- 200 g Yaourt nature
- 2 Oeufs
- 50 gr Jus de citron
- 15 gr Sirop d'agave
- 1 sachet Levure chimique

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez, épépinez et découpez les pommes en dés. Arrosez les morceaux de pommes de jus de citron. Réservez.

Dans un saladier, battez les oeufs avec le sirop d'agave puis ajoutez le yaourt. Incorporez la farine et la levure chimique puis mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

Ajoutez les morceaux de pommes, remuez et versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Enfournez pendant 45 minutes, laissez le cake tiédir avant de le démouler et servez.

BODYHIT



PARTIE 6 : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE POUR PERDRE DU POIDS DANS LA DUREE

- 1 -

IL N'Y A PAS DE "BON MOMENT POUR S'Y METTRE". LE MOMENT OPTIMAL C'EST MAINTENANT.

C'EST VOUS QUI CRÉEZ CE MOMENT OPTIMAL EN VOUS PRÉPARANT BIEN.

C'EST À DIRE :

**EN PRENANT LE TEMPS DE BIEN LIRE CE PROGRAMME,
EN PRÉVOYANT VOTRE JOUR OFF ET EN RESTANT CONCENTRÉ SUR VOS OBJECTIFS.**

- 2 -

POUR PERDRE DU POIDS IL FAUT MANGER !

**POUR PERDRE DU POIDS IL EST INUTILE DE SE PRIVER OU DE SE
RESTREINDRE : IL FAUT AU CONTRAIRE MANGER.**

**MANGER SUFFISAMMENT ET AVEC MODÉRATION POUR NE PAS STOCKER DE GRAISSES,
AVOIR FAIM ET ÊTRE FRUSTRÉ.**

- 3 -

MANGEZ À HEURE FIXE. VOTRE CORPS VOUS REMERCIERA.

- 4 -

**HYDRATEZ-VOUS. IL EST FONDAMENTAL DE BOIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE,
ENVIRON 1,5 L D'EAU, IDÉALEMENT UNE EAU PEU MINÉRALISÉE.**

- 5 -

BOUGEZ. UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIELLE AU MAINTIEN D'UNE BONNE SANTÉ.

**UNE SESSION D'EMS PAR SEMAINE EST LE BON RYTHME POUR SE GAINER,
SE RENFORCER, SE MUSCLER OU SE TONIFIER.**

**20 MINUTES NE REPRÉSENTENT QU'UNE INFIME PARTIE DE VOTRE JOURNÉE,
VOUS N'AVEZ PLUS AUCUNE EXCUSE !**

FAITES VOS SEANCES HAUT DU CORPS, BAS DU CORPS & ABDOS-FESSIERS CHAQUE SEMAINE

- 6 -

PENSEZ À AÉRER VOTRE CHAMBRE RÉGULIÈREMENT.

- 7 -

ADOPTÉZ LA POSITIVE ATTITUDE !

**OUI, VOUS POUVEZ CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES,
VOUS POUVEZ AUSSI INTÉGRER DU SPORT DANS VOTRE SEMAINE,**

OUI VOUS AVEZ LA VOLONTÉ D'Y ARRIVER.

RÉPÉTEZ VOUS CHAQUE MATIN QUE C'EST POSSIBLE, QUE VOUS ALLEZ Y ARRIVER.

- 8 -

REPRENEZ CONTACT AVEC VOUS-MÊME !

**ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX DE FAIM ET SATIÉTÉ,
CHANGEZ VOS PENSÉES D'AUTO-SABOTAGE ET SURTOUT FAITES-VOUS PLAISIR !**

**MANGER DOIT RESTER UN PLAISIR ! VARIEZ, ÉPICEZ,
JOUÉZ AVEC VOS GOÛTS ET VOTRE IMAGINATION !**

- 9 -

**SI LA VOLONTÉ VENAIT À MANQUER,
IMAGINEZ LA PERSONNE QUE VOUS SEREZ BIENTÔT.**

GARDEZ CETTE IMAGE EN TÊTE À CHAQUE FOIS QUE VOUS RESSENTEZ UN COUP DE MOU..

- 10 -

PRENEZ LE TEMPS D'APPRÉCIER CES NOUVELLES HABITUDES

ET SOYEZ FIÈRE DE CHAQUE PETITE VICTOIRE !



DYY HI

INSTANT

BODYHI
Club



UN INSTANT DE COACHING

Leader français du coaching personnalisé et de l'électrostimulation, BODYHIT, propose un instant coaching de 20 minutes correspondant à 4h de sport en salle traditionnelle.

BODYHIT est né pour répondre aux attentes de clients de plus en plus exigeants et pressés. La méthode BODYHIT créée en 2017 associe la technologie miha bodytec à l'enseignement du fitness nouvelle génération.

LEADER DE L'ELECTROSTIMULATION EN FRANCE

En moins de 3 ans, l'enseigne BODYHIT compte déjà 100 clubs répartis sur toute la France.

SPECIALISTE DE LA PRÉPARATION DE STARS INTERNATIONALES

BODYHIT est le partenaire incontournable des préparations physiques pour la mode et le cinéma depuis plusieurs années quels que soient leurs objectifs (préparation physique, amincissement express, besoin spécifique pour un tournage).

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

<https://www.instagram.com/bodyhitgroup>

<https://youtube.com/bodyhitgroup>

www.bodyhit.fr