

BODY & SOUL

by **BODYHIT**



**MA RENTRÉE
BIEN-ÊTRE**



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.

Certains surdosages peuvent avoir de graves conséquences sur votre santé.

En cas de doute, demandez conseil à un professionnel. Rien ne remplace l'accompagnement d'un médecin, d'un nutritionniste ou d'un diététicien. Consultez votre médecin traitant avant de débiter ce programme.

BODYHIT© 2022.
Tous droits réservés.

UNE RENTREE BIEN-ÊTRE, C'EST POSSIBLE ?

Que les vacances semblent déjà loin... Le temps où l'on prenait justement le temps de.. Le temps de faire une sieste à l'ombre de l'orange de chez Papi, le temps de cuisiner maison ce clafouti dont la recette vous faisait de l'oeil depuis des semaines... Et on en parle de ces conversations sans fin avec l'Amour de votre vie, quand tout le monde était couché et que la nuit vous appartenait ?

Les tongs ont fait place aux ballerines, le sac de plage à la sacoche pour ordinateur, et la citronnade dégustée près de la piscine au mythique café bu adossée au distributeur, près de la compta...

Alors, oui vous êtes bel et bien de retour au bureau, mais sachez qu'il est possible de faire durer un peu encore ces jours bénis des cieux, qu'ont été vos vacances.

Car lors de ces jours ensoleillés, vous n'avez pas seulement changé votre lieu de vie; vous avez changé de nombreuses habitudes sans même vous en rendre compte tellement cela était naturel dans le cadre festif des vacances.

Je parle notamment de vos habitudes alimentaires, sportives, de votre hygiène de vie, votre perspective de la vie en général. Et vous vous sentiez tellement à votre top !

Vos coachs **BODYHIT** sont là pour vous rappeler de faire perdurer ces belles habitudes et surtout vous dire qu'il est possible d'inscrire ces changements dans votre vie, où que vous viviez, en mode vacances ou pas !

Alors, on sort son agenda et on réserve ses prochaines séances **BODYHIT** !

Et surtout, on se laisse guider par les mots bienveillants de ce **BODY&-SOUL** spécial Rentrée !

La Team **BODYHIT**



SOMMAIRE

PARTIE 1 : ON PROLONGE SES BONNES HABITUDES

HABITUDE #1 : VARIER SON ALIMENTATION

- 1) CONTINUER DE MANGER COLORÉ**
- 2) CONTINUER DE VARIER SES SOURCES PROTEINÉES**
- 3) GARDER LE BON RYTHME DE REPAS**
- 4) CONTINUER DE SE FAIRE PLAISIR AVEC LA REGLE DES 80/20**
- 5) FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES DE SAISON**
- 6) RESTER BIEN HYDRATÉ**

HABITUDE #2 : DORMIR COMME UNE PRINCESSE/PRINCE

HABITUDE #3 : BOUGER

HABITUDE #4 : NOURRIR SON CERVEAU

HABITUDE #5 : VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

PARTIE 2 : NOUVELLE RENTRÉE, NOUVELLES OPPORTUNITÉS, NOUVEAUX DÉFIS

PARTIE 3 : DES RECETTES DE SAISON

- Jus très vert
- Soupe de lentilles corail et courge butternut
- Soupe de pois cassés au curcuma et à la coriandre
- Carpaccio de butternut, betterave et feta
- Velouté de mâche, poire et curry
- Poireaux au curry et lait de coco, semoule et cranberries
- Potiron au four
- Couscous de quinoa aux légumes
- Flan au chou-fleur
- Pâtes légères aux champignons
- Papillotes de saumon
- Rôti de veau et poires rôties



ON A JAMAIS AUTANT

BESOIN DE VACANCES QUE

LORSQU'ON EN REVIENT !

PARTIE 1 : ON PROLONGE SES BONNES HABITUDES

HABITUDE #1 : VARIER SON ALIMENTATION

CONTINUER DE MANGER COLORÉ

Tout l'été, votre assiette a été comme un feu d'artifice avec du rouge, du blanc, du vert, du jaune... Ce qui vous a permis d'atteindre le graal des «5 fruits et légumes par jour» !

En plus d'allier plaisir et simplicité, ces aliments permettent d'entretenir une alimentation variée, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Varié les menus en variant les couleurs est une bonne solution pour les personnes en manque d'inspiration. Les légumes et les fruits procurent divers effets biologiques.

Ils possèdent aussi des pigments naturels aux propriétés variées : ralentissement du vieillissement cellulaire, réduction des risques d'affections chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, les AVC...

Il existe 5 catégories de couleurs de fruits et légumes :

JAUNE/ORANGÉ : *Abricot, Ananas, Citron, Mandarine, Mangue, Nectarine, Orange, Papaye, Pêche, Carotte, Citrouille, Courge jaune, Patate douce, Poivron jaune, Rutabaga, Tomate jaune.*



Les couleurs des fruits et légumes jaunes orangés sont dus à la présence de bêta-carotène, un puissant antioxydant.

Ce pigment végétal est un composant de la vitamine A, un excellent allié pour les yeux, la croissance osseuse et la santé de la peau.

Ces fruits et légumes sont aussi très riches en vitamine C, idéal pour le ralentissement du vieillissement.

ROUGE : *Cerise, Canneberge, Framboise, Grenade, Pomme rouge, Pastèque, Raisin rouge, Rhubarbe, Betterave, Chou rouge, Poivron rouge, Radis, Tomate Rouge*

Les légumes et les fruits rouges préviendraient notamment des cancers comme celui de la prostate.

VERT : *Kiwi, Groseille à maquereau, Poire verte, Pomme verte, Raisin vert, Lime, Avocat, Artichaut, Asperge, Brocoli, Chou de Bruxelles, Chou vert, Concombre, Epinard, Pois, Poivron vert.*

Ces produits contiennent de la chlorophylle, un stimulant pour le corps. Elle booste nos défenses naturelles, évite l'oxydation de nos cellules en prévenant des maladies comme l'obésité, le diabète ou encore la dégénérescence musculaire.

Le vert contient entre autres de la lutéine, un pigment bon pour la santé des yeux.

BLEU/VIOLET : *Baie de sureau, Cassis, Figue, Mûre sauvage, Prune, Pruneau, Raisin bleu, Bleuet, Aubergine, Asperge mauve, Endive mauve, Poivron Violet.*



Ils agissent sur la réduction des maladies cardiaques, par leurs propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes. Ce sont aussi des aliments riches en fibres et en vitamine C.

BLANC/ BRUN CLAIR/ BRUN : *Banane, Litchi, Gingembre, Pêche Blanche, Poire Brune, Céleri-Rave, Champignon, Chou-Fleur, Parnais, Oignon, Navet.*

Même si leurs couleurs pâles laissent penser le contraire, les fruits et légumes clairs contiennent tout de même des pigments.

Ces aliments participent à la réduction des risques de maladies cardiaques.

Rappelons que pour conserver les bienfaits des fruits et légumes ils doivent être consommés rapidement et préparés à un mode de cuisson adapté.

CONTINUER DE VARIER SES SOURCES PROTEINÉES

Les protéines sont l'un des 3 macronutriments qui procurent de l'énergie à notre corps sous la forme de calories, les 2 autres étant les lipides et les glucides.

Elles sont essentielles pour le développement des muscles et ont un rôle vital pour le cerveau et le cœur également.

Elles se trouvent dans les produits d'origine animale comme le poisson, la volaille, la viande et les produits laitiers, ainsi que dans les aliments d'origine végétale comme les noix, les légumineuses et certaines céréales.





LA VARIÉTÉ EST

LA VÉRITABLE ÉPICE DE LA VIE

QUI LUI DONNE TOUTE SA SAVEUR

Il faut en consommer tous les jours. On se rappelle que 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.

Vous vous êtes régalés avec des fruits de mer, des poissons de la pêche du matin ou d'assiettes végétariennes en tous genres sans même réaliser que vous aviez varié vos sources de protéines.

Continuez, c'est bon pour votre coeur et vos artères !

On garde à l'esprit la structure de l'assiette idéale :

- 1/4 de légumes crus
- 1/4 de légumes cuits
- 1/4 de protéines (animales ou végétales)
- 1/4 de féculents

GARDER LE BON RYTHME DE REPAS

Vous vous souvenez de ces petits-déjeuners en famille où enfin vous preniez le temps d'échanger tous ensemble sur le programme de la journée, un moment de partage qui démarrait la journée avec un repas complet et équilibré ?

Vous commencez par un jus de fruits pressé, suivi d'une source de protéine, d'un produit laitier et de quelques graines..

Et vous aviez tout juste d'un point de vue diététique.. versus votre café bu rapidement pour ne pas arriver en retard au bureau.



Si certain(e)s sont de fervents adeptes du jeûn intermittent, il n'en demeure pas moins que le petit déjeuner couvre 20% de nos besoins nutritionnels de la journée.

Avec trois repas par jour, on augmente ses chances de couvrir tous ses besoins nutritionnels.

Si on raisonne souvent en terme de calories, en réalité, il faut aussi prendre en compte les protéines, lipides, minéraux, vitamines, fibres dont nous avons besoin et que les repas vont nous apporter.

Grignoter dans la matinée, puis remanger après le déjeuner et encore après le dîner, il faut faire attention.

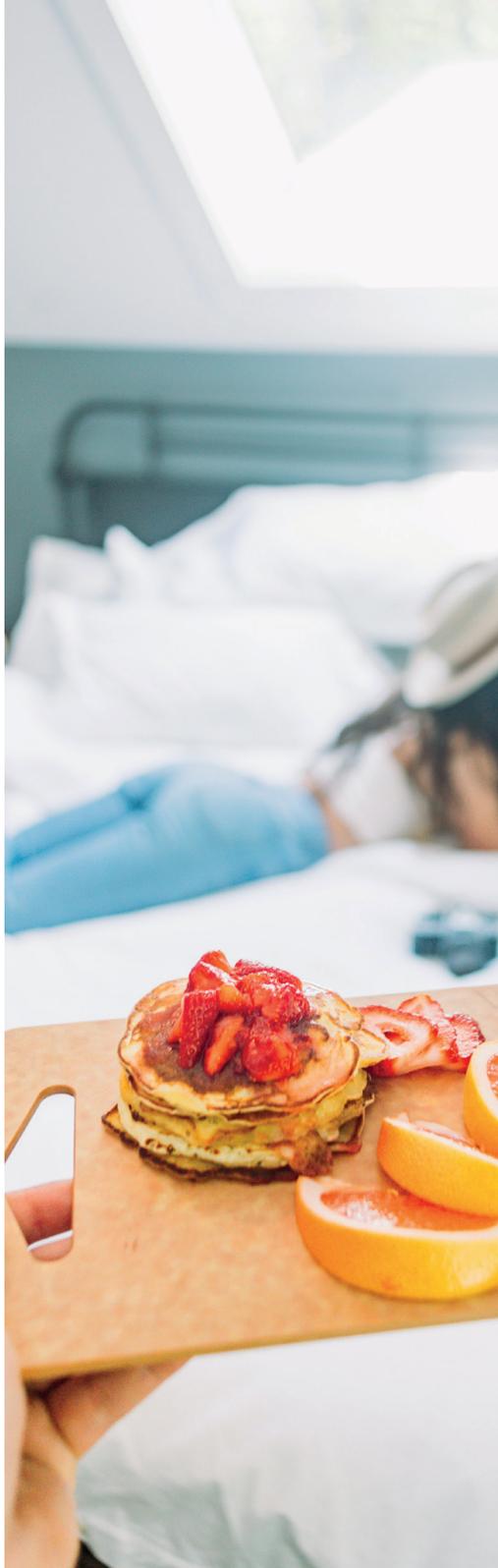
Car quand on ne consomme pas de vrai repas, le risque est d'être rapidement attiré par des produits trop gras et trop sucrés plutôt que par des fruits et des légumes.

Sans compter que l'appareil digestif est constamment sollicité et en travail, ce qui n'est pas bon, notamment pour le pancréas et la sécrétion d'insuline.

Aussi, tenez le rythme de vos repas, idéalement à heure fixe afin d'accompagner au mieux votre corps dans son travail d'assimilation.

CONTINUER DE SE FAIRE PLAISIR AVEC LA RÈGLE DES 80/20

Vous avez alterné cet été entre repas cuisinés tous ensemble dans la maison de vacances et dîners au restaurant. Continuez ainsi !



Cela vous a permis de vous faire plaisir au restaurant avec des mets que vous n'avez pas l'habitude de cuisiner vous-même voire quelques extras «parce que c'est les vacances quand même» et d'autres repas plus frugales composés de plats simples et équilibrés.

C'est exactement le concept de cette règle : jongler entre plats équilibrés et petites envies.

L'idée est donc de manger sainement 80 % du temps et de se faire plaisir les 20 % restants, soit deux repas environ par semaine.

Les notions de frustration et restriction sont ici mises aux oubliettes. Aucun aliment n'est interdit ou diabolisé, il est possible de tout manger.

Durant ces deux repas par semaine (qui peuvent être le déjeuner comme le goûter) tout est autorisé : gras, alcool, sucres. Cependant, attention de ne pas en abuser et à faire des excès.

Cette règle permet d'inscrire de bonnes habitudes alimentaires dans la durée et sans aucune frustration.

FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES DE SAISON

La nature est bien faite. Tout au long de l'année, vous trouvez des légumes de saison pleins de vitamines pour vous permettre de rester en forme.

Et on sait combien les fruits et légumes riches en vitamines, en minéraux et en fibres ont un effet favorable sur la santé.





**SI VOUS VOULEZ CHANGER LE FUTUR
VOUS DEVEZ CHANGER
CE QUE VOUS FAITES
DANS LE PRÉSENT**

Adieu fraises, framboises et pêches, bonjour pommes, poires et raisins !

En septembre, les fruits d'été disparaissent peu à peu et sont remplacés par les poires, les mirabelles, les raisins, les amandes, les châtaignes...

Il reste encore les derniers fruits rouges : myrtilles, fraises, framboises, groseilles...

Côté légumes, les couleurs de l'automne se retrouvent jusque dans votre assiette avec l'arrivée des premiers potirons, potimarrons et des courges.

Il y a aussi les légumes anciens comme les pâtissons, topinambours et les panais.

Enfin, on fait un clin d'oeil à l'été avec les derniers légumes du soleil : tomates, aubergines, courgettes, concombres et poivrons.

En octobre, les choux reviennent sur le devant de la scène : brocolis, chou de Bruxelles, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, chou chinois, chou lisse, chou blanc, chou rouge...

Riche en fibres, ils régulent le transit intestinal. Ils sont aussi très riches en vitamines, chlorophylles et minéraux.

On n'oublie pas les champignons ! Riches en protéines, vitamines, oligo-éléments et pauvres en lipides, ils sont nos alliés santé.

Novembre accueille les clémentines, mandarines, oranges et kiwis, sources importantes de vitamine C.

À chaque fruits et légumes sa saison !



BODYHIT



**CHAQUE JOUR, FAITES QUELQUE CHOSE
QUI VOUS REND HEUREUX
JUSQU'À CE QUE CELA DEVIENNE
UNE HABITUDE**

RESTER BIEN HYDRATÉ

Cet été, vous avez bu vos 2 litres d'eau par jour sans même vous forcer, sans vous mettre des rappels sur votre téléphone «Penser à boire de l'eau» ...

Et sans étonnement, votre peau était plus nette, moins fatiguée. Vous aviez une mine éclatante et une digestion facilitée.

Vos coachs **BODYHIT** vous le diront en boucle, si vous avez mal à la tête, si vous avez le teint terne, si vous vous sentez fatigué, c'est que vous ne vous hydratez pas suffisamment !

Restez créatifs et continuez à boire ces «eaux fruitées» ou encore «eaux aromatisées» dont tous les magazines vantent les mérites.

On se rappelle donc le principe, vous ajoutez des morceaux de fruits que vous laissez infuser pendant au moins 30 mn.

Elles peuvent également contenir des épices et des aromates pour donner un mélange relevé et plein de goût, bien plus agréable à boire qu'une eau plate !

Parfumée, colorée de beaux morceaux de fruits, rafraîchissante, cette eau sera toujours plus désaltérante qu'un soda et bien meilleure pour la santé.



BODYHIT

HABITUDE #2 : DORMIR COMME UNE PRINCESSE/PRINCE

Entre les grasses matinées, les siestes post-déjeuner et tous les moments où vous avez somnolé un livre à la main...

Vous avez enfin dormi, rien à voir avec les quelques heures volées ici et là, le reste de l'année.

Vos batteries rechargées, ce n'est pas une raison pour dilapider votre belle énergie à cause de quelques contrariétés que la rentrée engendre.

Fini le farniente et place à la rentrée et son rythme effréné : pour ne pas perdre tous les bénéfices des semaines passées, ou créer une nouvelle dette de sommeil, il est impératif de recaler rapidement son rythme de sommeil.

Pour "bien dormir", il ne suffit pas de dormir 8h par nuit. C'est un peu plus complexe que cela.

Plusieurs variables doivent être contrôlées et mesurées pour optimiser les résultats :

- La quantité de sommeil
- L'heure de coucher
- L'heure de réveil
- La qualité de sommeil

Ces quatre variables sont plus ou moins liées et fonctionnent ensemble.

Un sommeil réparateur est un sommeil qui permet de se sentir en forme dès le réveil. Si vous vous sentez épuisé lorsque vous ouvrez les yeux, puis fatigué et somnolent au cours de la journée, c'est que vous



n'avez pas assez bien dormi, à la fois en termes de quantité que de qualité de sommeil.

Vous aviez une qualité de sommeil bien meilleure dans le cadre de vos vacances, car vous étiez dans des bonnes conditions pour vous endormir : loin du stress, ayant eu une activité sportive dans la journée et suffisamment hydraté.

En prolongeant ces bonnes habitudes, en faisant attention à votre alimentation le soir pour éviter de dîner trop tard et vous coucher direct après votre repas, il vous sera possible de garder cette qualité de sommeil indispensable pour un bien-être au quotidien.

HABITUDE #3 : BOUGER

On ne le dira jamais assez mais le mouvement c'est la vie !

Sans sur-réfléchir vos actions, vous avez été très dynamique et constamment en mouvement, vaquant d'une activité à une autre.

Gardez ce rythme, il vous va si bien au teint !

En effet, faire de l'activité physique permet d'améliorer votre qualité de vie et votre bien-être et, à plus long terme, vous aide à prévenir certaines maladies.

Votre rentrée commence sur les chapeaux de roue et vous pensez ne pas avoir le temps de pratiquer une activité sportive ?

Les séances **BODYHIT** durent 20 minutes !



BODYHIT



IL FAUT 21 JOURS

POUR CHANGER UNE HABITUDE

IL FAUT 90 JOURS

POUR EN FAIRE UN MODE DE VIE

BODYHIT

Aussi, pour affronter la rentrée dans les meilleures conditions, rien ne vaut sa séance **BODYHIT** pour améliorer sa qualité de vie en général !

La méthode **BODYHIT** permet d'augmenter sa force, d'améliorer sa souplesse, son équilibre, sa coordination et son endurance.

Vos coachs **BODYHIT** vous attendent avec impatience & bonne humeur pour maintenir ce rythme qui vous va si bien au teint !

HABITUDE #4 : NOURRIR SON CERVEAU

Votre cerveau, organe hautement stratégique, a besoin d'énormément d'énergie et de très nombreux nutriments : lipides, glucides, protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés....

Continuez à manger des poissons (surtout ceux qui sont gras comme les sardines, maquereaux, harengs, saumon) et des fruits de mer car ils sont riches en oméga-3, nécessaire pour le cerveau.

Puisez dans les bonnes huiles en alternant le trio huile de lin, de colza et de noix.

Mais nourrir son cerveau ce n'est pas seulement une question d'alimentation ou d'hydratation ! C'est aussi une question de lui apporter les bonnes sources de lecture et de podcasts !

Cet été, souvenez-vous, vous avez dévoré des livres de développement personnel, pris le temps d'écouter des **TED Talk** les plus inspirants ou encore de vous être inscrit à **HarvardX** pour des cours en ligne.



**LE MOMENT PRÉSENT A UN AVANTAGE
IL NOUS APPARTIENT**



HABITUDE #5 : VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

Pendant ces jours off, vous avez peut-être déconnecté momentanément des réseaux sociaux, des news, des mails...

Bref, de tout ce qui éloigne du principe «ici et maintenant».

« Le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle précise que c'est au sein de l'instant présent que réside notre véritable moi, notre véritable nature et n'est atteignable que lorsque notre attention est totalement portée sur le présent.

Cette acceptation de l'instant présent repose sur le lâcher-prise. C'est la simple mais profonde sagesse qui nous porte à laisser couler le courant de la vie plutôt que d'y résister.

Et le seul moment où vous pouvez sentir ce courant, c'est dans l'instant présent.

Commencer ses journées en prenant le temps de respirer, d'apprécier ce que l'on a, développer la conscience des «petits riens» à travers nos 5 sens, bref en un mot : R-A-L-E-N-T-I-R !

C'est ce que vous faisiez en vacances et c'est ce qu'il est possible de faire même hors vacances. Essayez...





BODY

SYMBIONT

SYMBIONT

PARTIE 2 : NOUVELLE RENTRÉE, NOUVELLES OPPORTUNITÉS, NOUVEAUX DÉFIS

Ragaillardi par cette pause estivale, vous êtes prêt à entreprendre un nouveau départ. C'est le moment idéal pour se lancer dans de nouvelles activités et essayer de nouvelles choses.

Pour **BODYHIT**, c'est également une rentrée pleine de promesses et d'aventures qui se profile à l'horizon.

Exclusivement dans nos clubs, nous accueillons un nouvel équipement **SYMBIONT** et nous avons hâte de vous faire essayer cette dernière innovation révolutionnaire.

L'équipement pourrait arriver dans les premiers clubs **BODYHIT** d'ici fin d'année !

Tout comme miha bodytec, il s'agit de coaching par électrostimulation. C'est à peu près le seul point commun tellement **SYMBIONT** apporte davantage aux entraînements.

NOUVEAUTÉ #1 : UNE TENUE CONFORTABLE ET HIGH TECH

Vous enflemez une **tenue complète** comprenant déjà toutes les paires d'électrodes à l'intérieur de celle-ci.

- Plus de problème de sangle qui tomberait pendant un exercice ou de repositionner la ceinture au niveau des fessiers, car tout est embarqué dans la tenue **SYMBIONT** directement.





- Plus besoin de mouiller les sangles et la ceinture, car les capteurs et les électrodes sèches entièrement intégrés assurent un confort maximal.

Enfin, il faut souligner également que votre sensation de stimulation sera plus harmonieuse car plus diffuse.

- **12 paires d'électrodes** (soit 4 de plus !) : c'est une des grandes optimisations de ce nouvel équipement !

Dorénavant, vous pourrez travailler également le haut de votre dos, au niveau de vos épaules grâce à des électrodes positionnées sur vos trapèzes.

Et pour celles & ceux qui travaillent en position assise face à un écran d'ordinateur des heures durant, ces électrodes seront vos meilleures alliées... pour en finir avec vos douleurs aux cervicales !

- Autre atout de cette innovation, il est possible de stimuler des muscles de manière plus ciblée et bien plus agréable et de **distinguer la gauche, de la gauche de son corps** !

Avez-vous remarqué que votre corps comportait des déséquilibres musculaires ?

Lorsque notre corps est équilibré, le côté gauche de notre corps, par exemple, est aussi fort que le côté droit. Cependant, si l'équilibre se déplace en raison de diverses influences telles que la sollicitation d'un seul côté du corps, notre corps deviendra alors plus fort sur un côté.

La technologie SYMBIONT et la méthode du coaching personnalisé de **BODYHIT**



BODYHIT



vont vous permettre d'identifier ces déséquilibres musculaires et de les corriger au fur et à mesure. La stimulation active les muscles souhaités et contribue ainsi à l'amélioration des performances.

- C'est VOTRE tenue.. et ça aussi, cela change tout ! Plus de gilets «odorants» ou autre désagrément lié la transpiration des autres, vous faites votre session avec votre propre tenue, c'est plus **agréable**.

NOUVEAUTÉ #2 : UNE LIBERTÉ DE MOUVEMENT

La prouesse technologique ne s'arrête pas à la tenue mais va bien au delà de vos espérances !

En effet, vous n'avez **plus besoin d'être connecté à une machine**, vous avez une liberté de mouvement T-O-T-A-L-E !

Imaginez un peu le nombre de nouveaux exercices et mouvements possibles... Travailler sa performance, son explosivité, ses c'est une toute nouvelle ère qui s'ouvre devant nous.

A vous les jumping jacks, les burpees et autres réjouissances (avouez, vous les aimez autant que vous les détestez tant ces exercices sont diaboliquement efficaces...) !

La zone d'entraînement devient une vraie zone de jeu, de liberté et surtout de progression.

L'équipement SYMBIONT va permettre de travailler son explosivité, de stimuler de manière optimale son système cardiovasculaire ainsi que son métabolisme,



BODYHIT



BO
TRANSFO

d'activer ses muscles et de mobiliser ses articulations et son dos.

NOUVEAUTÉ #3 : VOS MESURES EN TEMPS RÉEL

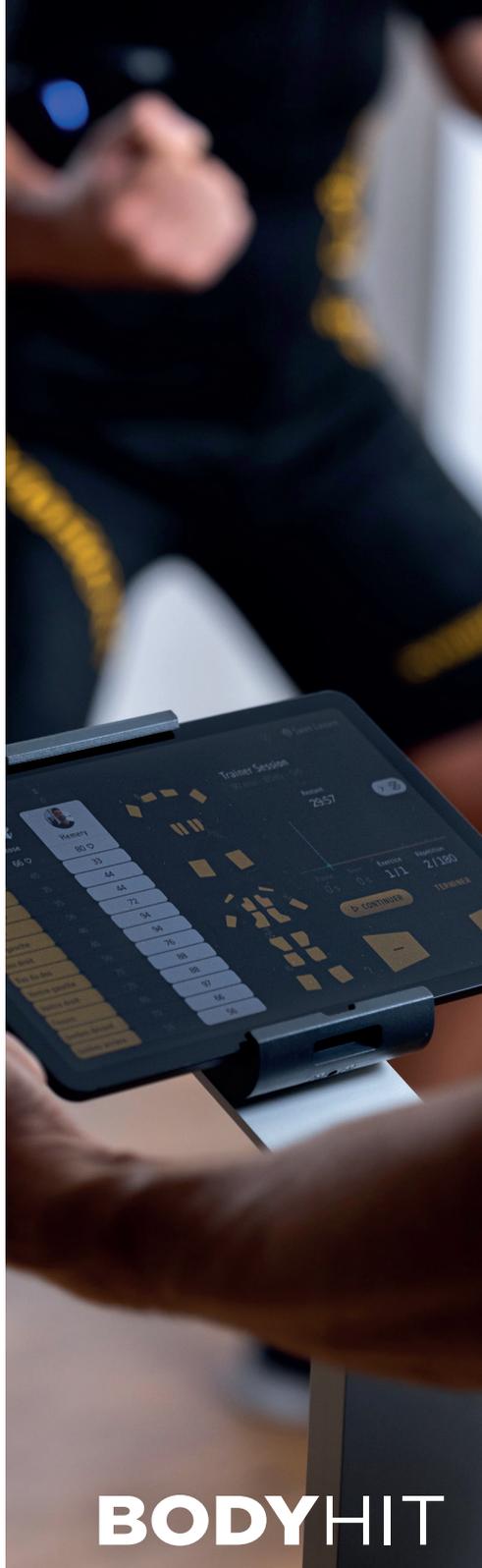
Je vous ai gardé le meilleur pour la fin ou presque tant les bénéfices du nouvel équipement sont multiples et je pourrais écrire un livre sur cet équipement !

Vous allez enfin pouvoir voir votre performance en temps réel et la suivre dans la durée !

SYMBIONT mesure plusieurs fonctions corporelles de l'activité musculaire à la fréquence cardiaque en passant par le pouls, la composition corporelle et sa dépense énergétique.

Il est possible d'analyser vos données, de régler les stimulations de façon ciblée et de faire un travail en profondeur pour un développement progressif.

Enfin, bouquet final de ce feu d'artifice d'ingéniosité et d'innovation, SYMBIONT est un dispositif médical et grand prix de l'innovation au FIBO !



BODYHIT



PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Vive les plats faits maison ! S'il est vrai que c'est un certain gain de temps, les plats industriels ne sont pas forcément bons pour la santé.

Avec un peu d'organisation, cuisiner chez soi est possible et surtout, tellement meilleur !

Voici des exemples de recettes à la fois délicieuses et légères, utilisant les légumes de saison :

- Jus très vert
- Soupe de lentilles corail courge butternut
- Soupe de pois cassés au curcuma et à la coriandre
- Carpaccio de butternut, betterave et feta
- Velouté de mâche, poire et curry
- Poireaux au curry et lait de coco, semoule et cranberries
- Potiron au four
- Couscous de quinoa aux légumes
- Flan au chou-fleur
- Pâtes légères aux champignons
- Papillotes de saumon
- Rôti de veau et poires rôties





JUS TRÈS VERT

INGREDIENTS :

1 poignée d'herbe de blé
1 concombre
2 poignée de laitue
1 pomme

1/4 de citron vert
(jus uniquement)
3 branches de céleri
1/2 poignée de persil

PREPARATION :

1. Lavez tous vos ingrédients. Épluchez votre concombre et coupez-le en morceaux.
2. Pelez et épépinez votre pomme et coupez-la en morceaux.
3. Coupez le céleri et la laitue en morceaux de manière perpendiculaire à la nervure centrale.
4. Passez tous vos ingrédients à l'extracteur de jus. Votre jus très vert est prêt !



SOUPE DE LENTILLES CORAIL ET COURGE BUTTERNUT

INGREDIENTS :

200 g de lentilles corail	1 cac de cardamome
300 g de courge butternut	1 cac de curcuma
20 g de gingembre	50 cl de crème de coco
1 gros oignon jaune	1 cas de sucre de coco
5 cas d'huile de coco	le jus de 1 citron vert
1 cac de cumin en poudre	30 g de copeaux de noix de coco
1 cac de cannelle	1 cas de coriandre hachée

PREPARATION :

1. Épluchez et émincez le gingembre et l'oignon. Épluchez la courge butternut, retirez ses graines et taillez-la en morceaux. Faites revenir le tout avec l'huile de coco et les épices pendant 5 mn.
2. Ajoutez la crème de coco, 55 cl d'eau, le sucre et les lentilles. Laissez mijoter 20 mn. Mixez jusqu'à ce que la soupe soit bien lisse. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez bien.
3. Poêlez les copeaux de noix de coco.
4. Servez la soupe décorée de copeaux de noix de coco et de coriandre.



SOUPE DE POIS CASSÉS AU CURCUMA ET À LA CORIANDRE

INGREDIENTS :

2 branches de céleri	3 cm de curcuma frais
2 pommes de terre à chair ferme	3 cas d'huile d'olive
1 gros oignon	200 g de pois cassés
1 gousse d'ail	1/2 botte de coriandre
1 citron bio	1/2 cac de piment de cayenne
1 cm de gingembre frais	yaourt végétal

PREPARATION :

1. Lavez le céleri et détaillez-le en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Lavez le citron et prélevez 4 bandes de zeste à l'aide d'un économe. Rincez le gingembre et le curcuma sans les peler. Coupez-les en lamelles.

2. Dans un faitout, faites revenir l'oignon, le céleri et l'ail sans coloration dans l'huile d'olive bien chaude, pendant 5 mn. Ajoutez le curcuma et le gingembre, mélangez et poursuivez la cuisson 1 mn.

Ajoutez les pois cassés, les pommes de terre, le zeste de citron et les trois quarts des brins de coriandre lavés. Mélangez pendant 2 mn. Salez, ajoutez le piment.

Versez 1 l d'eau et laissez cuire à frémissements 30 à 40 mn, ou jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Retirez le gingembre et le curcuma.

3. Ajustez l'assaisonnement. Mélangez le yaourt avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron, un peu de piment et le reste de coriandre hachée.



CARPACCIO DE BUTTERNUT, BETTERAVE ET FETA

INGREDIENTS :

1 butternut
1 betterave chioggia
1 bloc de feta
graines de grenade

huile d'olive
jus de citron
sel et poivre du moulin
graines de courge

PREPARATION :

1. Épluchez et émincez finement, avec une mandoline, la butternut. Répétez l'opération avec la betterave. Répartissez joliment dans les assiettes. Réservez.
2. Émiettez dessus des morceaux de feta, décorez avec des graines de grenade. Versez un filet d'huile d'olive, du jus de citron, salez et poivrez.
3. Faites torréfier légèrement les graines de courge dans une poêle à sec et ajoutez sur la salade



VELOUTÉ DE MÂCHE, POIRE ET CURRY

INGREDIENTS :

1 petite pomme de terre (150 g)	1 cas d'huile d'olive
1 poire	10 g de beurre
1 oignon	1 cac de curry en poudre
250 g de mâche	10 cl de crème liquide

PREPARATION :

1. Pelez la pomme de terre, la poire et l'oignon. Rincez abondamment la mâche. Émincez l'oignon, coupez la pomme de terre en dés et la poire évidée en quartiers.
2. Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen dans une cocotte. Faites revenir l'oignon 5 mn, puis ajoutez la moitié de la mâche.
3. Faites-la fondre 2 mn à couvert, ajoutez la pomme de terre, la poire, le curry, une pincée de sel et versez 50 cl d'eau. Laissez cuire 15 mn.
4. Ajoutez le reste de la mâche et prolongez la cuisson de 5 mn. Ajoutez la crème, une pincée de poivre noir et mixez pour obtenir un velouté. Servez bien chaud.



POIREAUX AU CURRY ET LAIT DE COCO, SEMOULE ET CRANBERRIES

INGREDIENTS :

4 gros poireaux	40 g de cranberries séchées
1 tasse(s) de semoule de blé	30 g de graines de courge
10 cl de lait de coco	1 cas d'huile d'olive
1 cac de curry	

PREPARATION :

1. Faites gonfler la semoule dans son volume d'eau bouillante salée pendant 5 mn.
2. Nettoyez les poireaux, retirez l'extrémité des feuilles trop fibreuses, puis coupez-les en rondelles.
3. Versez dans une sauteuse 1 c. à soupe d'huile et un peu d'eau.
4. Ajoutez les poireaux et le curry. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 10 mn.
5. Versez le lait de coco et mélangez.
6. Disposez dans un plat la semoule, avec les cranberries et les graines de courges, et les poireaux au centre.



POTIRON AU FOUR

INGREDIENTS :

1 tranche de potiron de 1,2 kg
12 gousses d'ail dans leur peau
4 feuilles de laurier
2 brins de thym
2 cas d'huile d'olive
sel, poivre

PREPARATION :

1. Allumez le four à 180 °C (th. 6). Versez l'huile dans un grand saladier, ajoutez les feuilles de laurier et le thym en l'émiettant, les gousses d'ail, sel, poivre.
2. Rincez la tranche de potiron, épongez-la et coupez-la en gros morceaux, en laissant la peau. Ajoutez-les dans le saladier et mélangez bien afin de les enrober d'huile parfumée.
3. Déposez les morceaux de potiron sur une plaque antiadhésive, en les espaçant les uns des autres, et glissez au four. Laissez cuire 30 à 35 mn, en retournant plusieurs fois les morceaux : ils doivent être tendres au centre et légèrement dorés.
4. Servez les morceaux de potiron tout chauds.



COUSCOUS DE QUINOA AUX LÉGUMES

INGREDIENTS :

350 g de graines de quinoa	50 g de raisins blonds
3 oignons doux	25 g de beurre
3 petites courgettes bien fermes	2 cac de cumin en poudre
6 carottes	1 cac de piment doux
3 patates douces	1 bouquet garni (persil, thym laurier)
1 petite boîte de pois chiches	1/2 citron confit coupé très fin
	8 brins de coriandre ciselés
	fleur de sel

PREPARATION :

1. Faites gonfler les raisins dans un verre d'eau tiède. Faites cuire le quinoa 15 mn dans 70 cl d'eau bouillante salée. Ajoutez le beurre et laissez reposer. Mettez dans une grande casserole d'eau salée le bouquet garni, le cumin et le piment. Portez à ébullition.

2. Lavez les légumes et pelez-les (sauf les courgettes) ; coupez les carottes en rondelles, les oignons en quartiers, les patates douces et les courgettes en gros cubes.

3. Mettez d'abord les carottes et les oignons dans la casserole, laissez cuire 10 mn, ajoutez les pois chiches, les patates douces et les courgettes, poursuivez la cuisson 10 mn à feu doux.

4. Goûtez le bouillon et rectifiez l'assaisonnement. Disposez le quinoa dans un plat après l'avoir mélangé avec les raisins égouttés, recouvrez avec les légumes et arrosez de bouillon. Saupoudrez de coriandre et de citron confit.



FLAN AU CHOU-FLEUR

INGREDIENTS :

1 beau choufleur

4 oeufs

150 g de gouda râpé

1 botte de ciboulette

25 cl de lait

50 cl de crème fraîche épaisse

sel, poivre

PREPARATION :

1. Lavez le chou-fleur. Faites-le cuire 10 min à la vapeur.
2. Dans une terrine, mélangez les oeufs, le lait et la crème. Salez, poivrez. Ciselez la ciboulette.
3. Répartissez le chou-fleur dans les moules, versez dessus la préparation. Saupoudrez de ciboulette et de gouda râpé. Faites cuire 30 min à 150° (th. 5).



PÂTES LÉGÈRES AUX CHAMPIGNONS

INGREDIENTS :

150g de pâtes	4 oeufs
250g de champignons de Paris	2 cac de maïzena
2 poignées d'épinards frais (ou 2 cubes d'épinards surgelés)	1 oignon
250ml de lait demi-écrémé (ou lait de soja ou d'amande sans sucre)	Sel, poivre et persil
	Gousse d'ail

PREPARATION :

1. Cuisez les pâtes al dente selon les indications du paquet. Dans une poêle, faites revenir les champignons de Paris avec l'oignon émincé et la gousse d'ail dans de l'huile de coco. Salez et poivrez.
2. Après 5 minutes de cuisson, lorsque les champignons ont rendu leur eau. Ajoutez les épinards frais et continuer la cuisson pendant 5 minutes à couvert.
3. Dans un verre, mélangez le lait avec la maïzena. Versez dans la poêle. Augmentez la température du feu et remuez sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Egoutter les pâtes et les ajouter à la poêle contenant la sauce. Bien mélanger. Servir avec du persil frais et du fromage râpé.



PAPILLOTE DE SAUMON

INGREDIENTS :

4 pavés de saumon
250 g de tomates cerises
2 oignons
aneth fraîche

huile d'olive
2 citrons
du vin blanc sec
sel, poivre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez les tomates cerises, et coupez-les en 2. Émincez les oignons. Lavez l'aneth et ciselez-la grossièrement.

Prélevez le zeste des citrons et pressez-les.
3. Dans du papier sulfurisé replié en deux, mettez au milieu un pavé de saumon, quelques tomates cerises, de l'oignon, des zestes de citron, une cuillère à soupe de vin blanc et de jus de citron, un filet d'huile d'olive.
4. Parsemez d'aneth, salez et poivrez. Faites de même avec les 3 autres pavés. Repliez la feuille et soudez les 3 côtés.
5. Enfournez pendant environ 20 min.



RÔTI DE VEAU ET POIRES RÔTIES

INGREDIENTS :

1,2 kg de rôti de veau	300 g de compote de poire (5 à 6 cas)
3 poires bio	le jus de 1 citron
55 g de beurre salé	50 g de sucre
7 gousses d'ail	fleur de sel
1 botte de romarin	poivre 5 baies

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 190 °C/th.6-7. Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte et faites dorer le rôti de chaque côté pendant 5 mn. Ajoutez les gousses d'ail non épluchées et le romarin, puis un verre d'eau. Couvrez et placez la cocotte au four pendant 20 mn.

2. Sortez le rôti du four, retournez-le et badigeonnez-le de compote de poire, puis mélangez le restant dans le jus autour du rôti. Couvrez de nouveau et enfournez pour 15 mn. Rincez et coupez les poires en deux sur la longueur. Versez quelques gouttes de jus de citron sur chaque face puis saupoudrez de sucre.

3. Faites chauffer une poêle avec le beurre restant et placez-y les poires, faces coupées vers le bas. N'y touchez pas pendant 4 mn. Déposez les poires sur une assiette, faces coupées vers le haut. Ôtez le romarin de la cocotte et mettez-y les poires, faces coupées vers le haut. Enfournez 5-7 mn.

Disposez le rôti sur un plat avec les poires autour. Salez et ajoutez quelques tours de moulin 5 baies. Décorez avec du romarin frais. Mettez la sauce à disposition à côté.



En attendant de vous retrouver pour tester le nouvel équipement, toute l'équipe **BODYHIT** et ses 130 clubs vous souhaitent une excellente rentrée !

Vos coachs vous attendent impatiemment pour votre coaching personnalisé.

Pour recevoir les meilleurs conseils de vos coachs, suivez-nous sur instagram

Instagram : @bodyhitgroup

Facebook : bodyhitgroup

A très vite,

La team **BODYHIT**



BO
TRANSFORM

BODYHIT

BODYHIT

BODYHIT
Club

WWW.BODYHIT.FR

