

BODY & SOUL

by **BODYHIT**



LIBÉREZ-VOUS !



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 un programme.

BODYHIT© 2023.
Tous droits réservés.

LIBÉREZ-VOUS !

Imaginez qu'un génie puisse exaucer le vœu de vous délivrer de toutes vos inquiétudes, de toutes vos peurs... Votre vie ne serait-elle pas meilleure ?

Je ne parle pas de ces peurs qui protègent comme l'instinct de survie, je vous parle de ces peurs plus discrètes qui sont tapies sous la forme de croyances négatives, par manque de confiance en soi souvent, par méconnaissance de soi parfois et bien d'autres raisons encore..

Oui, il est possible d'apprendre à se débarrasser de ces illusions qui sont à l'origine des pensées et comportements négatifs et enfin, retrouver la lucidité et le contrôle ! Pour cela, il vous suffirait de vous concentrer sur qui vous êtes vraiment au lieu de vous laisser distraire par ce qui vous blesse et vous trouble.

Dans ce BODYguide, nous vous dévoilerons le principe de la **pleine conscience**. Grâce à cette pratique, vous verrez qu'il n'est pas nécessaire de chasser ces peurs ! Au lieu de les bannir, il est plus efficace de réduire leur emprise sur vous en les étudiant et en les laissant s'éloigner. Ainsi, ces peurs perdent de leur force et vous vous sentirez tellement plus apaisé.

Vous l'aurez compris, c'est en cessant de lutter contre mais bien de lâcher prise qu'un nouveau cycle dans votre vie s'amorcera...

Perdre du poids, se remettre au sport, se donner le temps de re-devenir soi ou de devenir la meilleure version de soi passent par la pleine conscience, qui est au cœur de ce nouveau **BODY&SOUL**.

La clé de la paix de l'esprit est en nous tous.

Votre Team **BODYHIT**



SOMMAIRE

PARTIE 1 : LIBÉREZ-VOUS

PARTIE 2 : REPRENEZ LE CONTRÔLE

PARTIE 3 : LES RECETTES QUI FONT DU BIEN

- **EAU DÉTOX PAMPLEMOUSSE LAVANDE**
- **EAU DÉTOX ROSES, FRAISES ET CITRON VERT**
- **PANCAKES AUX ÉPINARDS ET À LA STRACCIATELLA**
- **MATCHA PANCAKES**
- **SALADE FRAISES, COURGETTES, FETA**
- **TARTE FETA ET HERBES FRAÎCHES**
- **SALADE D'ÉPINARDS, VINAIGRETTE À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER**
- **SALADE DE PETITS POIS, HARICOTS, STRACCIATELLA, SAUCE GREMOLATA**
- **SALADE CROQUANTE AU QUINOA**
- **SALADE DE BOULGOUR, POIS, ŒUF ET PESTO D'AIL DES OURS**
- **PÂTES AU POULET ET PETITS POIS FRAIS, PESTO DE CAJOU**
- **SPAGHETTIS DE LÉGUMES**
- **TARTE AUX FRAISES EXPRESS SANS CUISSON**
- **GRANITÉ DE FRAISES ET VERVEINE**
- **TIRAMISÙ À LA MYRTILLE**
- **CHEESECAKE AU MATCHA**

PARTIE 4 : LES NEWS BODYHIT



NE LAISSEZ PAS LES MOTS

PENSER À VOTRE PLACE

PARTIE 1 : LIBÉREZ-VOUS

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la pleine conscience... Elle est présente dans les livres, les magazines, les articles de blog, les vidéos YouTube et un peu partout ailleurs.

Pourtant, beaucoup de gens ne savent pas ce qu'est réellement l'entraînement à la pleine conscience.

Je vous rassure, pas besoin de se transformer en moine bouddhiste pour être capable de pratiquer la pleine conscience.

Ici et maintenant, je vous invite à faire une pause dans votre quotidien ! Installez-vous confortablement dans votre fauteuil, **BODYHIT Airlines** vous fait voyager dans la pleine conscience.

LA DICTATURE DU « SWIPE »

On ne se rend même plus compte à quel point chaque instant de nos journées, notre esprit est distrait par mille invitations à se disperser, consciemment et inconsciemment.

Nous passons notre temps à «swiper», devant les stories de la vie des autres, mais aussi d'une pensée à une autre, voire d'une urgence à une autre...

Autant de moments où l'on se déconnecte de sa vie et l'on devient spectateur plutôt qu'acteur de nos propres vies, en proie à toutes les émotions face au passé ou face à l'avenir.

La pleine conscience permet de stopper cette habitude et de reprendre le contrôle.

QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ».

Elle englobe tout ce que nous faisons en nous concentrant sur le moment présent, comme une promenade, le ménage ou un repas.

Prendre le temps pour permettre à vos sens de se concentrer est une façon de libérer votre esprit du stress et de commencer à voir les choses telles qu'elles sont en réalité. La cause du stress ne disparaît pas pour autant, mais nous cessons de nous laisser prendre dans ses filets.

LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience exerce des changements directs sur certaines régions du cerveau qui sont reliées, entre autres, à l'attention, la mémoire et les émotions.

Elle guide la personne à réagir différemment face à certaines situations de la vie.

Ainsi, la pratique de la pleine conscience permet une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, de la douleur, une amélioration des capacités cognitives et bien d'autres.





ICI, MAINTENANT

JE NE VEUX ÊTRE

NUL PART AILLEURS

BODYHIT

Elle contribue à une amélioration de la qualité de vie et du bien-être.

AFFRONTER SES PEURS

Plutôt que d'éviter les situations difficiles, la pleine conscience nous oblige à affronter nos peurs et nos angoisses avec douceur, éthique et bienveillance.

Elle nous offre un moyen de traverser les difficultés de la vie au lieu de les contourner.

Être attentif, se concentrer sur le moment présent et ne pas craindre les pensées et les émotions que nous éprouvons est le remède dont nous avons tous besoin.

En adoptant la pratique de la pleine conscience, nous devenons plus créatifs et notre esprit devient plus positif.

COMMENT PRATIQUER

La pleine conscience peut être pratiquée de deux façons :

- **Formelle** : en prenant un temps d'arrêt en position assise ou debout pour méditer.
- **Informelle** : en portant l'attention sur chaque instant de l'activité quotidienne réalisée.

Ici et maintenant est un mantra facile à se répéter pour rester dans le moment présent et prendre pleine mesure de celui-ci.



LA MÉTHODE STOP

La méthode STOP pour se mettre en action :

S (stop): Arrêtez-vous un instant et fermez les yeux

T (take a breath): Déposez une main sur le ventre et prenez une grande respiration.

O (observe): Prenez conscience des pensées, des émotions et des sensations physiques qui sont présentes. Quels signes ressentez-vous? Qu'est-ce qui prédomine? Observez ce que se passe en vous. Si vous devenez distrait, prenez-en conscience et ramenez tout simplement votre attention sur le moment présent.

P (procède): Prenez conscience des éléments acquis suite à l'exercice réalisé et mettez ceux-ci en action.

PARTIE 2 : REPRENEZ LE CONTRÔLE

Vous arrivez maintenant à comprendre la différence entre votre perception et la réalité, entre ce qui est et ce que vous ressentez.

Vous comprenez que vous n'avez pas besoin de fuir ces émotions car vous pouvez les accepter et réduire ainsi leur capacité de nuisance dans votre tête.

Vous comprenez alors que vous pouvez vous libérer de votre passé, de vos peurs, de ces émotions, de ces kilos émotionnels aussi... Bref, vous reprenez le contrôle de votre vie, et ca fait du bien !



**LA PREMIÈRE ÉTAPE IMPORTANTE
DANS LE PRÉSENT
EST DE PRENDRE CONSCIENCE
DE TOUT CE QUI VOUS ENTOURE**



La pleine conscience est particulièrement utile pour les personnes qui souhaitent sortir du cercle vicieux qu'ils entretiennent avec la nourriture.

Lorsque vous mangez, éteignez tous les appareils et regardez les aliments dans votre assiette. Prenez note de leur couleur, de leur texture et de leur odeur.

Prenez une bouchée et mastiquez lentement. Est-ce que la nourriture est chaude, froide, sucrée ou salée? Quelle texture a-t-elle? Est-ce que le goût change dans ta bouche? Quelle sensation éprouvez-vous en avalant? Commencez-vous à vous sentir rassasié(e)?

L'ALIMENTATION BRUTE

La nourriture représente notre potentiel énergétique. C'est le carburant que l'on donne à notre corps.

L'exploitation de cette matière première dépendra notamment de la qualité et la quantité des aliments que nous mangeons, de notre état de santé et de notre mode de vie. Il s'agit des trois piliers de bases pour conserver, améliorer ou retrouver la santé et la performance.

L'alimentation brute, c'est une alimentation sensée de la production à la consommation. C'est un choix alimentaire qui se tourne vers la consommation d'aliments vivants, riches en macronutriments (protéines, lipides et glucides), micronutriments (vitamines et minéraux) et à l'état brut, au plus proche de leur état naturel, c'est-à-dire des aliments qui n'ont pas subi de transformation.



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 (animales ou végétales)
- 1/4 de féculents

LE BON SENS EN ACTION

Ce n'est pas un régime, c'est du bon sens
Il ne s'agit pas d'un régime alimentaire, car il n'y a pas de restriction.

Tous les aliments sont permis tant qu'ils ont du sens pour sa santé. Et ce qui valable pour moi n'est pas forcément valable pour vous et vice et versa !

Il faut remettre dans notre assiette ce qui est bon pour nous et chacun de soi.

Ainsi, l'alimentation sera différente selon l'âge, le mode de vie, l'état de santé, les envies et les besoins de chacun.

Se faire du bien d'un point de vue visuel, gustatif, sensoriel.. Remettre de la gaité dans son assiette et beaucoup de fraîcheur aussi ! Ces habitudes deviendront votre mode de vie..



LE BON RATIO

Vous l'avez saisi maintenant, la méthode **BODYHIT** militera toujours contre les régimes drastiques qui nuisent au corps et à l'esprit.

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 !

Un équilibre alimentaire n'est pas se mettre à l'eau et au pain sec ! L'équilibre alimentaire est à l'image de la vie, c'est à dire rarement linéaire... aussi, il faut que vous ayez compris cette équation qui vous permettra de tenir dans la durée : **«80% sain et 20% de moins sain».**

Attention à ne pas se goinfrer non plus, mais laissez-vous tenter par des plats ou desserts qui vous feront plaisir, en toute modération quand même !

EN CAS DE RECHUTE

Il est normal d'avoir des hauts et des bas, des baisses de motivation ou l'envie de tout arrêter.

Dans ces cas-là, la pratique de la pleine conscience a encore plus d'efficacité ! Prenez un peu de recul, recentrez-vous et repartez du bon pied, vous en êtes capables.

Gardez le bon rythme de vos séances **BODYHIT** car vos coachs préférés seront



BODYHIT

**CE N'EST PAS UN RÉGIME,
C'EST DU BON SENS !**



BODYHIT

toujours là pour vous encourager et vous épauler.

LE SPORT COMME DÉFOULOIR

Certain(e)s vont faire de la méditation pour atteindre la pleine conscience, d'autres feront un long running. Le sport est un excellent exutoire pour se vider la tête et se recharger.

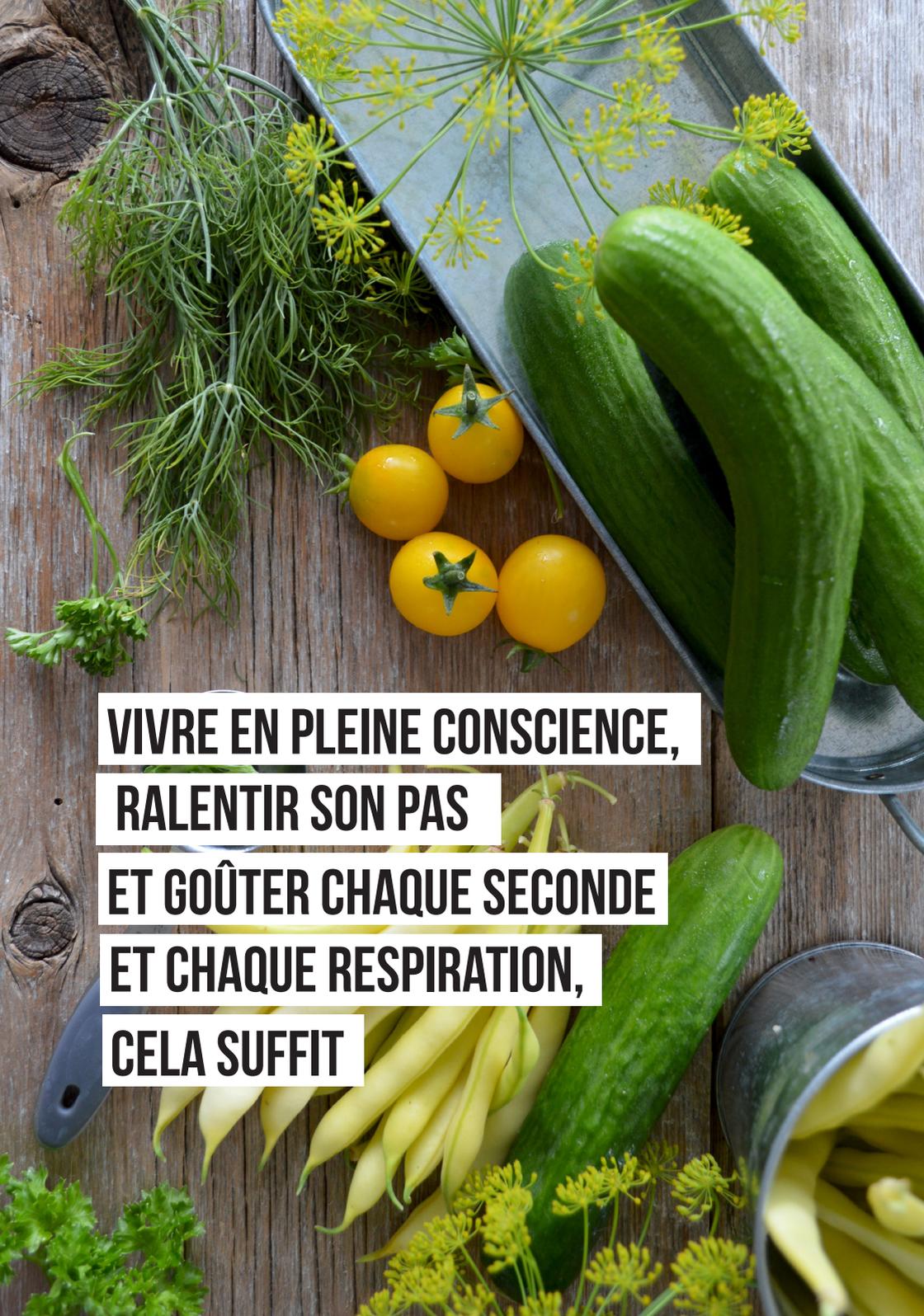
Dans le sport de haut niveau, l'entraînement de la force mentale est devenu indispensable pour apprendre à gérer les hauts et les bas. De nombreux athlètes ont d'ailleurs totalement intégré à leur programme d'entraînement, des sessions de pratiques de pleine conscience.

Ici et maintenant permet de se dépasser et d'accepter les difficultés, les paliers et toutes les peurs liées au dépassement de soi. Les coachs **BODYHIT** sont vos meilleurs alliés pour parler de ces sujets, car ils sont tous des passionnés et diplômés d'Etat.

Le sport est la voûte de tout équilibre. C'est aussi un des meilleurs moyens pour tenir son équilibre alimentaire, car naturellement le cerveau va se diriger vers de la nourriture plus saine, plus brute que les périodes où l'on est sédentaire et pendant lesquelles on a des envies de junk food...

Une bonne routine sportive, comme celle mise en place par **BODYHIT** avec ses abonnements de 4 ou 6 séances par mois vous permet d'augmenter vos dépenses caloriques journalières pour provoquer une perte de poids et sculpter votre corps.





**VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE,
RALENTIR SON PAS
ET GOÛTER CHAQUE SECONDE
ET CHAQUE RESPIRATION,
CELA SUFFIT**

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES

Ici et maintenant, c'est aussi être connecté à la nature et lui faire honneur en mangeant les fruits & légumes de saison uniquement.

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

Légumes & Fruits de Mai & Juin

AIL	ABRICOT*
ASPERGE	CERISE
AUBERGINE	CITRON
ARTICHAUT	CASSIS
BLETTE	FRAISES
BROCOLIS	KIWI
CONCOMBRE	FRAMBOISE*
CÉLERI-BRANCHE	GROSEILLE
CAROTTE PRIMEUR	MELON*
COURGETTES	POMME
ÉPINARD	PÈCHE*
FÈVES	PRUNE*
FENOUIL	RHUBARBE
HARICOT VERT	TOMATE
OIGNON	PAMPLEMOUSSE
PETITS POIS	
POMME DE TERRE	* DÉBUT DE SAISON
RADIS	
ROQUETTE	
LAITUE	





PARTIE 3 : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES

Nous vous avons sélectionné des recettes spécial detox ! Toujours avec des aliments detox & de saison..

Nous n'avons plus qu'à vous souhaiter bonne dégustation :

- Eau detox pamplemousse lavande
- Eau detox roses, fraises et citron vert
- Pancakes aux épinards et à la stracciatella
- Matcha pancakes
- Salade fraises, courgettes, feta
- Tarte feta et herbes fraîches
- Salade d'épinards, vinaigrette à l'eau de fleur d'oranger
- Salade de petits pois, haricots, stracciatella, sauce gremolata
- Salade croquante au quinoa
- Salade de boulgour, pois, œuf et pesto d'ail des ours
- Pâtes au poulet et petits pois frais, pesto de cajou
- Spaghettis de légumes
- Tarte aux fraises express sans cuisson
- Granité de fraises et verveine
- Tiramisù à la myrtille
- Cheesecake au matcha
- Mousse au chocolat vegan





EAU DÉTOX PAMPLEMOUSSE LAVANDE

INGREDIENTS :

2 pamplemousse bio
6 têtes de lavande fraîche
eau fraîche
6 gros glaçons

PREPARATION :

1. Lavez la peau du pamplemousse bio. Coupez le pamplemousse en fines tranches, puis coupez chaque tranche en petits morceaux.
2. Mettez le pamplemousse et la lavande dans une carafe.
3. Ajoutez des gros glaçons et remplissez d'eau (idéalement filtrée). Laissez infuser au moins 30 mn au frais et servez.



EAU DÉTOX ROSES, FRAISES ET CITRON VERT

INGREDIENTS :

50 g de boutons de roses séchés bio
4 citrons verts bio
300 g de fraises bio
1 kg de glaçons
eau fraîche

PREPARATION :

1. Lavez bien les fraises, équeutez-les et coupez-les dans le sens de la longueur en 4. Coupez les citrons verts en très fines tranches.
2. Commencez par mettre la moitié des glaçons au fond de la fontaine, puis ajoutez les citrons verts, les fraises et les boutons de roses. Placez le reste des glaçons par-dessus et remplissez d'eau.
3. Laissez infuser au moins 30 mn au frais et servez.



PANCAKES AUX ÉPINARDS ET À LA STRACCIATELLA

INGREDIENTS :

250 g de yaourt grec
2 oeufs
6 brins d'aneth
100 g de pousses d'épinards
120 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
huile de cuisson
150 g de stracciatella (fromage italien)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PREPARATION :

1. Dans un mixeur, mettez le yaourt, les œufs, l'aneth et les pousses d'épinards (gardez-en quelques-uns). Mixez bien puis ajoutez la farine, la levure chimique, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Hachez le reste des épinards et ajoutez-les au mélange.
2. Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer l'huile de cuisson. Versez une louche de pâte et laissez cuire 2 mn environ de chaque côté.
3. Servez les pancakes tièdes avec la stracciatella, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et le reste d'aneth ciselé.



MATCHA PANCAKES

INGREDIENTS :

100 g farine
1/2 sachet levure chimique
20 g sucre glace
2 cuillère à soupe thé matcha
2 oeuf
10 cl lait
30 g beurre
huile neutre

PREPARATION :

1. Tamisez ensemble la farine, le sucre, la levure et le thé matcha. Battez les œufs entiers avec le lait puis ajoutez le beurre préalablement fondu.
2. Ajoutez le mélange de farine en fouettant pour obtenir une pâte lisse.
3. Faites cuire quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile et servez bien chaud.



SALADE FRAISES, COURGETTES, FETA

INGREDIENTS :

300 g de fraises	3 cl de vinaigre de riz
2 courgettes moyennes	1 cuillère à café de miel
125 g de feta	1/2 cuillère à café de sel
1 laitue	2 cuillères à café de graines de pavot
75 g de pousses d'épinards	5 cl huile d'olive
5 feuilles de menthe émincées	sel

PREPARATION :

1. Bien rincer et équeuter 200 g de fraises. Coupez-les en deux puis mettez de côté. Lavez la salade et les pousses d'épinards. Lavez les courgettes et taillez-les en lamelles à l'aide d'un économiseur.
2. Coupez la feta en cubes. Mélangez avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et la menthe. Salez.
3. Mixez dans un blender le reste des fraises, 4 cl l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le miel et le sel. Saupoudrez quelques graines de pavot et remuez.
4. Versez cette vinaigrette sur la salade et parsemez de graines de pavot.



TARTE FETA ET HERBES FRAÎCHES

INGREDIENTS :

1 oignon nouveau	20 cl de crème liquide
1/3 de botte de ciboulette	10 cl de lait
1/3 de botte de persil	1 pâte feuilletée
180 g de feta	1/3 de botte de basilic
3 oeufs	sel, poivre

PREPARATION :

1. Préchauffez le four à 180 °C/th. 6.
2. Coupez l'oignon en lamelles. Rincez et ciselez la ciboulette et le persil. Émiettez la feta.
3. Mélangez les œufs, la crème, le lait, la feta, l'oignon, la ciboulette, le persil, du sel et du poivre.
4. Placez la pâte feuilletée dans un plat à tarte, et versez l'appareil dessus. Enfournez 45 mn.
5. Rincez et émincez le basilic et répartissez sur la tarte. Servez chaude ou froide.



SALADE D'ÉPINARDS, VINAIGRETTE À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

INGREDIENTS :

3 dattes
1/2 grenade
1 grosse carotte (150 g)
200 g de pousses d'épinards

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
le jus de 1/2 citron
1 cuillère à café de sirop d'érable
1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION :

1. Enlevez le noyau des dattes puis coupez-les en bâtonnets de 3 mm. Égrainez la grenade. Pelez et râpez la carotte.
2. Mélangez l'huile d'olive avec le sirop d'érable, le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger et 1 pincée de sel.
3. Mélangez les pousses d'épinards avec les graines de grenade, la carotte et les dattes. Servez avec la vinaigrette à l'eau de fleur d'oranger.



SALADE DE PETITS POIS, HARICOTS, STRACCIATELLA, SAUCE GREMOLATA

INGREDIENTS :

300 g de petits pois
400 g de haricots verts
80 g de radis
200 g de stracciatella
30 g d'amandes effilées
sel, poivre

La gremolata :

15 g de persil
1 gousse d'ail
3,5 cl d'huile d'olive
1 citron bio

PREPARATION :

1. Faites cuire les petits pois 3 mn dans une casserole d'eau bouillante, puis plongez-les dans un bol d'eau glacée.
2. Rincez et équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 8-10 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et plongez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez de nouveau et réservez.
3. Équeutez et rincez les radis, puis coupez-les en fines lamelles. Disposez dans les assiettes les haricots, les petits pois et les radis. Versez dessus la stracciatella.
4. Préparez la gremolata. Rincez et hachez finement le persil. Pelez et émincez finement l'ail. Mélangez, dans un bol, le persil, l'ail, l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron.
5. Versez cette préparation sur les assiettes. Parsemez le tout d'amandes effilées, salez et poivrez.



SALADE CROQUANTE AU QUINOA

INGREDIENTS :

150 g de quinoa	1 cas d'huile d'olive
10 radis rouges	1 cas d'huile de noisette
1 oignon violet	5 brins de persil plat
1 petit morceau de branche de céleri	2 cas de vinaigre balsamique
100 g de feta	blanc

PREPARATION :

1. Rincez le quinoa sous l'eau fraîche jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Chauffez de l'eau salée et mettez le quinoa une fois que l'eau bout. Egouttez-le et laissez refroidir dans un saladier.
3. Enlevez la peau de l'oignon puis hachez-le. Lavez les radis, coupez-les en rondelles.
4. Faire des petites billes de melon avec une cuillère et coupez le céleri en fines lamelles. Emiettez la feta.
5. Mélangez les huiles, le vinaigre et le persil haché.
6. Mélangez le tout dans un grand bol, ajoutez la sauce, servez frais.



SALADE DE BOULGOUR, POIS, ŒUF ET PESTO D'AIL DES OURS

INGREDIENTS :

250 g de boulgour	1 oignon nouveau
240 g de petits pois écosés	sel, poivre
240 g de pois gourmands	<u>Le pesto</u>
4 œufs	200 g d'ail des ours
150 g de pesto d'ail des ours	10 cl d'huile d'olive
flocons de piment	100 g de parmesan
brins de cerfeuil	100 g de pignons de pin
	1 pincée de sel

PREPARATION :

1. Pour le pesto : hachez-le grossièrement l'ail des ours. Mixez les feuilles et l'huile dans un blender. Ajoutez le parmesan, les pignons et le sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Réservez.
2. Cuisinez le boulgour, égouttez et laissez refroidir.
3. Dans une autre casserole, faites cuire les petits pois écosés et les pois gourmands 5 mn dans une casserole d'eau bouillante. Puis versez-les immédiatement dans une eau froide ou glacée.
4. Faites cuire les œufs 6 mn dans une casserole d'eau bouillante. À la fin de la cuisson, plongez-les dans un bol d'eau glacée pendant 10 mn environ. Écalez les œufs délicatement, réservez.
5. Mélangez dans un saladier le boulgour, le pesto, puis les petits pois et les pois gourmands. Coupez les œufs en 4 et disposez-les dans le saladier. Salez et poivrez-les.



PÂTES AU POULET ET PETITS POIS FRAIS, PESTO DE CAJOU

INGREDIENTS :

400 g de blancs de poulet fermier
1 noix de beurre
le jus de 1 citron jaune
600 g de linguine frais
150-200 g de petits pois frais
quelques feuilles de roquette
3 brins de basilic frais
10 g de parmesan râpé

Le pesto :
fanons d'une botte de carottes
60 g de noix de cajou grillées
60 g de parmesan
sel, poivre
huile d'olive

PREPARATION :

1. Coupez le poulet en morceaux puis faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez le poulet. Salez, versez le jus de citron et dorez doucement. Réservez.
2. Pour le pesto : lavez et mixez les fanons avec les noix de cajou et le parmesan. Salez, poivrez. Versez progressivement de l'huile d'olive en filet jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
3. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole d'eau salée. Mettez les linguine le temps de cuisson. Egouttez les pâtes en vous assurant d'avoir gardé 1 verre d'eau de cuisson.
4. Ajoutez les pâtes dans la poêle avec le poulet, le pesto et l'eau de cuisson dans la poêle. Mélangez doucement en ajoutant au fur et à mesure les petits pois crus. Parsemez de roquette, de basilic haché et du parmesan restant. Salez et poivrez si besoin, puis servez.



SPAGHETTIS DE LÉGUMES

INGREDIENTS :

600 g de pommes de terre
2 carottes
2 courgettes
2 oignons
1 dl de bouillon de volaille

1/2 bouquet de persil
3,5 dl de vin blanc
50 g de beurre clarifié
sel, poivre

PREPARATION :

1. Coupez en fines lamelles les oignons. Lavez tous les légumes et râpez les légumes à la grille moyenne. Mélangez-les dans un grand saladier, salez, poivrez.
2. Dans une sauteuse, faire fondre les oignons émincés dans le beurre clarifié pendant 5 min. Versez le vin blanc et le bouillon de volaille. Laissez réduire de moitié. Ajoutez les légumes, salez, poivrez.
3. Laissez mijoter pendant 20 min. sur feu moyen. Servez.



TARTE AUX FRAISES EXPRESS SANS CUISSON

INGREDIENTS :

300 g de speculoos
80 g de beurre
250 g de mascarpone très froid
15 cl de crème liquide entière très froide
1 cuillère(s) à café d'extrait de vanille
30 g de sucre glace
500 g de fraises IGP du Périgord

PREPARATION :

1. Mixez les biscuits pour obtenir une poudre, puis ajoutez le beurre fondu et mélangez bien. Tassez la préparation dans le fond d'un moule, puis réservez 15 mn au réfrigérateur.
2. Fouettez avec énergie le mascarpone avec la crème et la vanille, puis ajoutez le sucre au fur et à mesure pour obtenir une consistance bien ferme. Réservez au frais.
3. Rincez bien les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux. Garnissez le fond de tarte d'une couche de crème puis disposez les fraises dans la crème. Servez bien frais.



GRANITÉ DE FRAISES ET VERVEINE

INGREDIENTS :

600 g de fraises
25 feuilles de verveine
100 g de sucre

PREPARATION :

1. Placez 10 cl d'eau et le sucre dans une casserole, faites chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les feuilles de verveine (gardez-en 8 à 10 pour le dressage), éteignez le feu et laissez infuser 10 mn.
2. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux puis mixez-les en purée fine.
3. Retirez les feuilles de verveine du sirop. Ajoutez les fraises au sirop.
4. Versez le tout dans un plat en verre, placez-le au congélateur au moins 5 h en grattant à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Servez le granité parsemé de feuilles de verveine fraîche.



TIRAMISÙ À LA MYRTILLE

INGREDIENTS :

- 1 petit citron bio
- 375 g de myrtilles
- 2 cuillère(s) à soupe de sucre + 150 g de sucre
- 4 oeufs moyens
- 500 g oeufs moyens
- 500 g de biscuits à la cuillère

PREPARATION :

1. Râpez finement le zeste du citron, réservez. Pressez le citron. Dans une casserole, mélangez 250g de myrtilles rincées avec 300 ml d'eau, 2 cas de sucre et 1 cas de jus de citron. Faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les myrtilles soient écrasées. Laissez tiédir, mixez puis réservez au frais.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec 150g de sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que l'on ne voit plus les grains de sucre. Ajoutez le mascarpone en mélangeant bien délicatement. Réservez. Battez les blancs en neige ferme et ajoutez-les délicatement à la préparation.
3. Trempez un à un les biscuits à la cuillère dans le coulis de myrtille et organisez les dans un grand plat à gratin. Alternez une couche de crème et une rangée de biscuits. Couvrez hermétiquement et placez au frais pour 12h minimum.
4. Rincez le reste des myrtilles réservées à température ambiante et décorez le tiramisù en les laissant entières ou en les coupant en deux. Servez



CHEESECAKE AU MATCHA

INGREDIENTS :

150 g de beurre en pommade
100 g de sucre glace
1 œuf
300 g de farine
1 cac de sel fin
35 g de poudre d'amande

600 g de cream cheese
150 g de sucre en poudre
5 blancs d'œufs
300 g de crème liquide
250 g de fromage blanc lisse
à 40% de matière grasse
15 g de thé vert matcha

PREPARATION :

1. Préparez la pâte sablée : mélangez 150 g de beurre en pommade à 100 g de sucre glace, ajoutez petit à petit 1 œuf, 300 g de farine, 1 cac de sel fin et 35 g de poudre d'amande, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, filmez et placez au frigo 1 h.
2. Etalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur et déposez dans un plat, réservez au frais à nouveau pendant 20 mn. Préchauffez le four à th. 5-6/160° et enfournez la pâte pendant 20 mn. Laissez tiédir.
3. Pour la crème : mélangez ensemble la cream cheese, le sucre en poudre, 5 blancs d'œufs, la crème liquide, le fromage blanc et le thé vert matcha.
4. Versez sur la pâte précuite et enfournez à th. 6/180° pendant 10 mn, puis baissez à th. 5/150° et laissez cuire 20 à 30 mn, le cheesecake doit être légèrement doré. Laissez tiédir.



MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALE AU JUS DE POIS CHICHE

INGREDIENTS :

150 g de chocolat noir à pâtisser

150 ml de jus de pois chiches (prenez les en bocal ou conserve, bio)

60 g de sucre

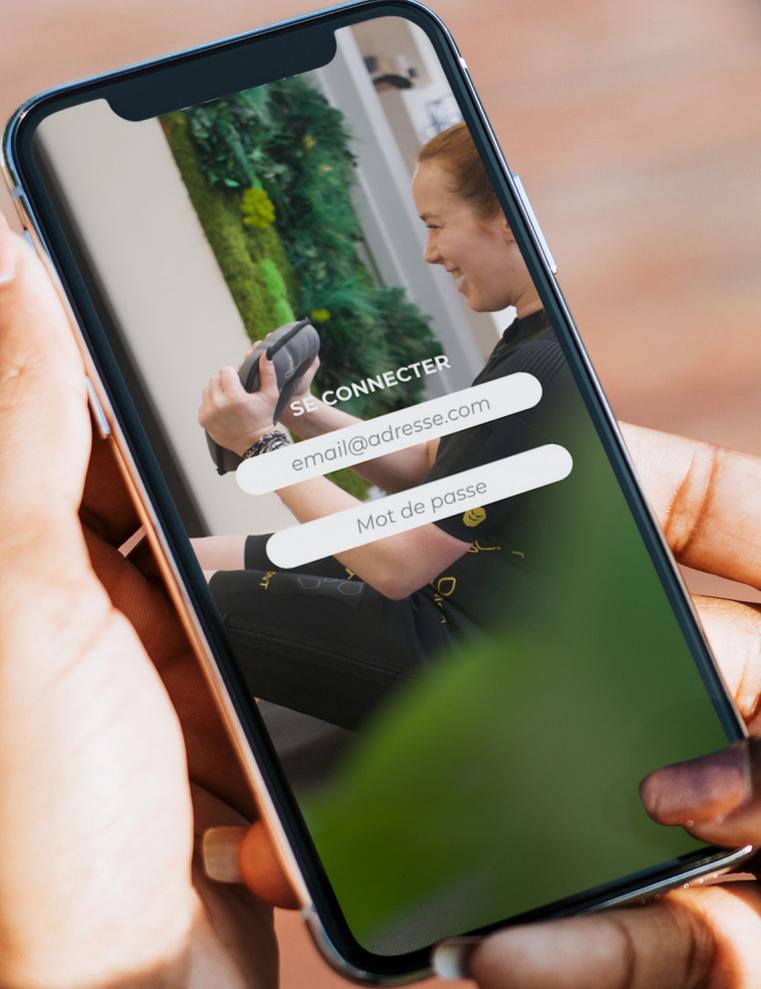
Facultatif : sucre vanillé ou extrait de vanille, ou 1 cuil. à café de café lyophilisé, ou cannelle

PREPARATION :

1. Prélevez le jus de pois chiche, fouettez le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet.
2. Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
3. Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement.
4. Ajoutez vanille et fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir



BODYHIT CAEN



SE CONNECTER

email@adresse.com

Mot de passe

PARTIE 3 : LES NEWS BODYHIT

UNE APPLICATION BODYHIT SUR MESURE

BODYHIT est en mission pour vous accompagner dans votre remise en forme, dans votre quête d'une meilleure santé ou globalement d'un bien-être général.

C'est pour cette raison que nous avons travaillé très dur sur le lancement d'une application dédiée pour votre quotidien, même en dehors du club.

Que vous vouliez perdre du poids, développer votre masse musculaire ou simplement manger plus sainement, **BODYHIT** est là pour vous aider !

De nombreuses fonctionnalités majeures :

- réserver ses séances,
- avoir accès à des milliers de recettes saines et gourmandes,
- voir les recommandations nutritionnelles pour tenir son objectif,
- suivre son alimentation au quotidien via un journal calorique.

Des ajouts seront fait régulièrement d'ici 2024 : nous proposerons des vidéos d'entraînement cardio à faire chez soi et sans matériel en complément de vos séances en club.

A venir également par la suite, l'historique des performances de vos séances directement dans votre application.



**L'application BODYHIT
sera disponible
pour cet été**



Aider autant de personnes que possible à mener une vie plus saine par le biais de leur alimentation et leur routine sportive, c'est notre vocation.

Nous avons grande hâte de vous proposer cette application qui deviendra un outil très pratique dans votre quotidien et surtout très utile pour atteindre vos objectifs.

Rendez-vous cet été pour la télécharger !

LES NOUVEAUX “ HIT DU MOIS ”

Afin de toujours mieux répondre aux besoins de notre clientèle, nous avons souhaité refondre les HIT du mois.

Jusqu'à présent pensés pour coller aux saisonnalités, ils ont été retravaillés sous une nouvelle perspective, celle de vos objectifs, et plus seulement de vos besoins physiologiques.

Le principe est de proposer 2 programmes sur 2 objectifs :

- l'un basé sur la perte de poids
- l'autre sur le renforcement musculaire.

Chaque programme est pensé sur une période de 3 mois, avec des exercices différents chaque mois, afin de maximiser les résultats !

Contrairement aux anciens hits du mois, ces programmes comprennent des accessoires.

Nous espérons que vous aimerez ces nouveaux programmes.





BODYHIT