

# BODY & SOUL

*by* **BODYHIT**



**ON SE 'PAUSE' ?**



## 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 débuter un programme.

BODYHIT© 2023.  
Tous droits réservés.

## LE MOT MAGIQUE..

Alors que l'année 2023 s'achève, nous sommes naturellement tentés de faire un bilan. Est que je suis devenu(e) meilleur(e) dans tel ou tel domaine, est ce que j'ai gagné en confiance ou en connaissance, est ce que j'ai accompli ce que je voulais faire ?

Établir un bilan personnel permet de prendre conscience de ses forces, de ses faiblesses, de déterminer le chemin qu'il nous reste à accomplir et définir de nouveaux objectifs.

Cet exercice d'introspection est souvent difficile à faire tant il ouvre la boîte de Pandore des émotions et autres expériences rarement agréables à re-vivre.

Alors, pour vous montrer le chemin ou vous donner le courage, nous avons demandé à nos coachs, que dis-je, à vos coachs de se plier à l'exercice..

Cette nouvelle édition **BODY&SOUL** est enfin l'occasion de se poser, et de se recentrer sur les aspects positifs de nos quotidiens, souvent éclipsés par les tracas de la journée.

Faites une pause pour exprimer cette joie humble qui sait reconnaître la valeur de la vie offerte versus cette tendance naturelle à identifier en priorité ce qui est dérangeant, angoissant.

Expérimentez la puissance de la gratitude jusque dans ses effets sur notre corps et notre psychisme. Elle a le pouvoir de transformer votre routine en jours de fête, comme si tous les jours c'était Noël !

C'est le moment de vous souhaiter, au nom de toute l'équipe BODYHIT, d'excellentes fêtes de fin d'année à toutes et tous. Profitez de ces moments pour vous «pauser»...

Votre Team **BODYHIT**

# SOMMAIRE

## PARTIE 1 : FAIRE SON BILAN PERSONNEL

## PARTIE 2 : LE BILAN DE VOS COACHS

## PARTIE 3 : LES RECETTES QUI FONT DU BIEN

- LE SPRITZ CHAUD
- VELOUTÉ CHAMPIGNON ET NOIX
- SALADE ENDIVE, POMME, MARRON, ROQUEFORT
- TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE
- COURGE FARCIE
- ROULÉ À LA CANNELLE VEGAN





**UNE VIE SANS EXAMEN**

**NE VAUT PAS LA PEINE**

**D'ÊTRE VÉCUE**

## **PARTIE 1 : FAIRE SON BILAN**

La vie avance vite, et avec elle, nos objectifs peuvent parfois s'estomper sous le poids des jours qui passent.

Un an, c'est à la fois long et court. Dans ce laps de temps, il n'est pas rare de se perdre un peu, de dévier de nos intentions premières.

Réaliser un bilan personnel, c'est se donner la chance de faire une pause, de se recentrer.

C'est un processus qui nous aide à identifier nos points forts, nos difficultés, à évaluer le chemin parcouru et à planifier la route à venir.

Cela nous permet de célébrer nos succès et de tirer des leçons de nos expériences moins fructueuses.

Ce nouveau **BODY&SOUL** va vous accompagner dans cette réflexion intime et personnelle. Suivez votre coach, il est votre meilleur allié !

### **DÉCHIFFRER SON BILAN PERSONNEL**

Pensez à votre bilan comme à un miroir reflétant l'année écoulée.

Il s'agit de se poser, de regarder en arrière avec honnêteté, de célébrer chaque succès et de reconnaître ce qui n'a pas abouti.

C'est un moment pour s'interroger, tirer des enseignements et grandir, en définissant des objectifs clairs pour l'année à venir.

Ce bilan peut s'articuler autour de divers aspects de la vie : travail, famille, relations, loisirs, bien-être, finances... Identifiez ce qui a été enrichissant et ce qui appelle à l'amélioration.

## L'IMPORTANCE DU BILAN PERSONNEL

### **Se découvrir davantage :**

Prendre du recul est essentiel pour mieux se comprendre. C'est accepter ses erreurs comme ses succès, sans jugement. C'est écouter son cœur, ses émotions, et se poser les bonnes questions.

### **Fermer un chapitre :**

Le bilan permet de clore l'année écoulée, surtout si elle a été éprouvante. C'est une étape cruciale pour repartir à zéro, avec un regard neuf sur l'avenir.

### **Clarifier son chemin :**

Ce recul aide à réajuster ses voiles, à recentrer son attention sur ce qui compte vraiment, à comprendre ses réussites et ses échecs pour ne pas répéter les mêmes erreurs.

### **Cultiver la gratitude et célébrer :**

C'est aussi un moment pour apprécier et être reconnaissant envers les personnes, les moments, et les expériences qui ont marqué notre année, conservant ainsi un esprit positif et ouvert.

## COMMENT RÉALISER SON BILAN ?

### **Choisir le bon moment et lieu :**

Réservez-vous un temps de tranquillité, dans un espace agréable et paisible.

**LA SINCÉRITÉ EST  
LE CHEMIN LE PLUS COURT  
VERS LA CONFIANCE**

### Écrire pour se souvenir :

Utilisez un carnet dédié à votre développement personnel. Notez y vos pensées, sentiments et découvertes.

### Lister et apprendre :

Commencez par énumérer vos réussites, puis réfléchissez à vos obstacles. Chaque point est une leçon pour l'avenir.

## DES QUESTIONS POUR VOUS GUIDER

1. Quels seraient les 3 mots qui décriraient le mieux votre année ?
2. Quelles sont les 10 choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude ? Pourquoi ?
3. Quel a été votre plus grand défi ? Comment avez-vous surmonté cette épreuve ?
4. Quelles ont été vos plus grandes fiertés, réussites ? Pourquoi ?
5. Qu'avez-vous fait pour la première fois cette année ?
6. Qu'est-ce qui vous a fait le plus vibrer ?
7. Quelles ont été vos principales difficultés ?
8. Quelle a été votre plus grande peur cette année ?
9. Quelles ont été les plus grandes sources de stress ?
10. Qu'allez-vous poursuivre, arrêter et commencer l'année prochaine ?

11. Comment allez-vous célébrer vos succès ?

12. Quel rêve souhaitez-vous réaliser dans l'année à venir ? Pourquoi ?

13. Quel(s) changement(s) souhaitez-vous opérer dans vos rapports aux autres ?

14. Quels sont vos 3 grands objectifs pour l'année qui arrive ?

15. Qu'allez-vous mettre en œuvre pour atteindre votre but ? Quel est votre plan d'action

Vous avez désormais les outils pour réaliser un bilan personnel approfondi.

## UN NOUVEAU CHAPITRE S'OUVRE AVEC VOTRE BILAN PERSONNEL

Maintenant que vous avez exploré les étapes clés pour réaliser votre bilan personnel, vous êtes prêt à clore le chapitre de l'année écoulée et à ouvrir un nouveau avec sérénité et clarté.

Ce bilan n'est pas seulement une réflexion sur le passé, mais aussi un puissant levier pour l'avenir.

Il vous permet d'aligner vos aspirations avec vos actions, de reconnaître vos accomplissements et d'apprendre de vos expériences.

Rappelez-vous que chaque jour est une occasion de croître, de changer, et de se rapprocher un peu plus de la personne que vous souhaitez être.



**BODYHIT TOURS**

Votre bilan personnel est votre boussole pour cette aventure, vous aidant à naviguer avec confiance et détermination.

## **PARTIE 2 : LE BILAN DE VOS COACHS**

Cette année, nous nous sommes amusés à demander à nos coachs de prendre le temps de se pencher sur leur propre bilan annuel.

Ils ont réfléchi à leurs réalisations, à leurs défis et aux leçons apprises, embrassant pleinement l'importance de cet exercice de réflexion personnelle.

Leur engagement dans cette démarche souligne notre conviction que l'évolution personnelle et professionnelle va de pair avec un accompagnement de qualité.

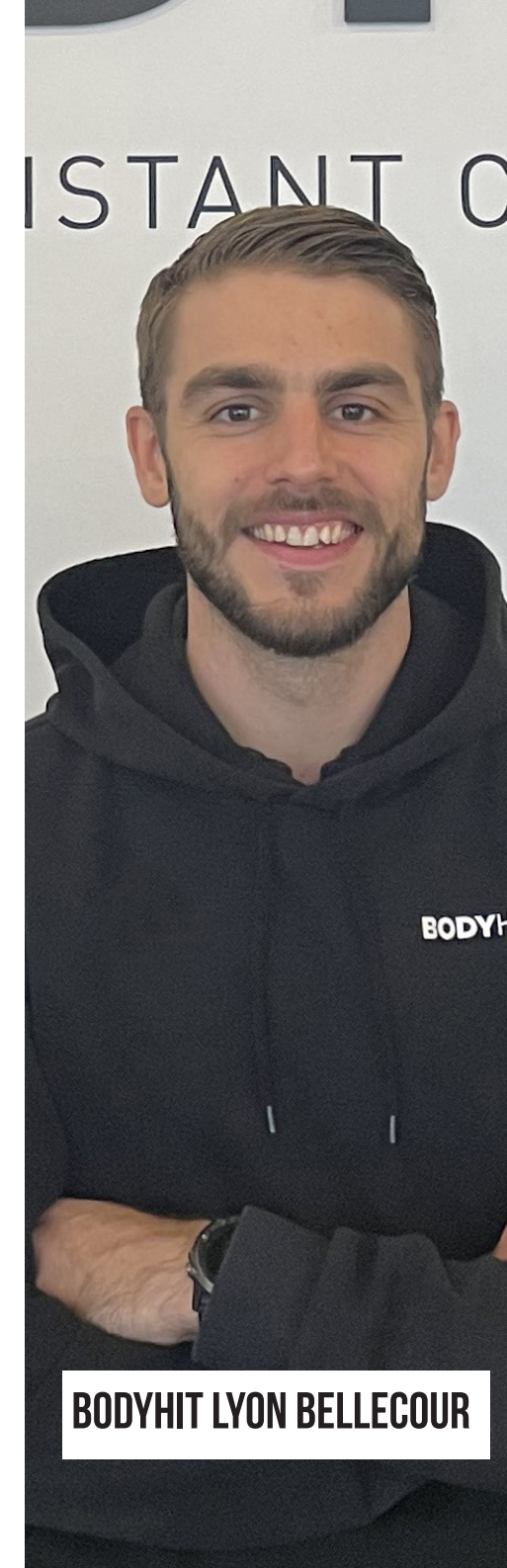
Nos coachs, en partageant leurs expériences et apprentissages, sont encore mieux équipés pour vous guider vers vos propres succès.

### **NOS COACHS PARTAGENT LEURS PROPRES EXPERIENCES**

Cette année a été très importante dans l'aventure **BODYHIT** !

C'est l'année du changement de technologie vers **SYMBIONT** au sein du réseau de nos 130 clubs.

Et nos coachs sont les mieux placés pour parler de cette innovation et confirmer ce choix !



**BODYHIT LYON BELLECOUR**

Grâce à leur expérience approfondie et à leur expertise en sport de haut niveau, nos coachs chez **BODYHIT** savent de quoi ils parlent lorsqu'ils qualifient la technologie Symbiont d'incroyable innovation.

Leur vécu professionnel leur permet d'évaluer avec précision l'impact et l'efficacité de cette technologie révolutionnaire dans le domaine du fitness et du bien-être.

A l'instar d'**Anthony Texier**, coach et co-gérant du club **BODYHIT** Annecy depuis trois ans. Sa carrière est notamment marquée par une participation au sein de l'équipe de France et par son rôle d'Instructeur fédéral de Kick Boxing.

« En 2023, le moment le plus fort a bien sûr été le changement de notre technologie vers Symbiont. Elle est de loin la meilleure technologie de pointe qui procure un confort inégalable, des nouvelles sensations et un effort décuplé. »

Tous nos coachs s'accordent à dire que le tournant Symbiont a nécessité une réorganisation totale de notre méthode de travail et de prise en charge de nos clients.

**Kévin Amblard**, coach **BODYHIT** Lyon Bellecour depuis 3 ans, le témoigne :

« Le passage à la technologie Symbiont a transformé le coaching et donc notre façon de travailler. Le champ des possibles est maintenant infini, la seule limite est notre imagination. Nous pouvons mettre en place l'ensemble de nos idées et c'est très agréable de ne plus se sentir limité par le filaire. »

Nos coachs ont dû faire preuve de grande adaptabilité pour intégrer ce changement, pour le plus grand bénéfice de leurs clients.



**BODYHIT ANNECY**

Chez **BODYHIT**, l'accomplissement de nos coachs va bien au-delà de l'adoption de la technologie Symbiont dans nos clubs.

Leur véritable réussite, plus discrète mais profondément significative, se trouve dans l'accompagnement attentif et personnalisé qu'ils fournissent à chaque client.

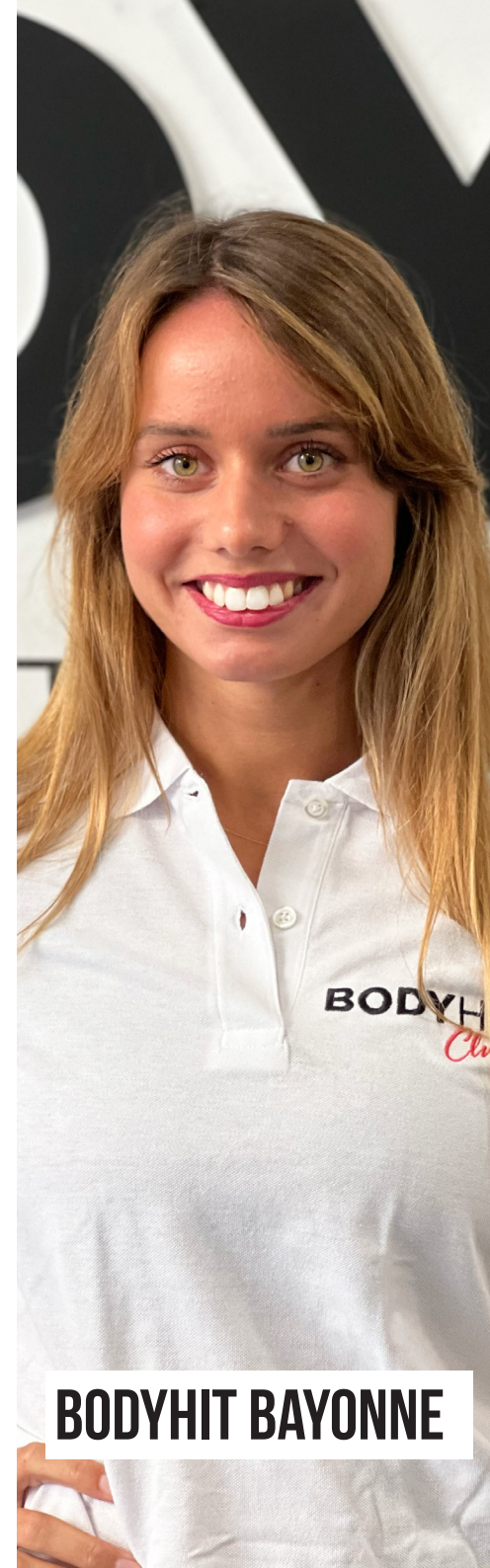
C'est dans la réalisation des objectifs de bien-être et de santé de nos clients que nos coachs trouvent leur plus grande satisfaction et leur plus belle reconnaissance.

**Marie**, coach au club **BODYHIT** Tours, diplômée d'un BPJEPS AF double option, d'une formation Pilates Mat et guide pour aveugle en trail et triathlon en parle avec tendresse.

« J'ai bien plus qu'un seul exemple à l'esprit, j'en ai des dizaines qui ont obtenu de très beaux résultats et qui s'accrochent chaque semaine ! Il y a des résultats visibles sur la balance mais aussi dans leur posture, ils prennent conscience de leur schéma corporel, se corrigent et observent les bienfaits au quotidien, certains même remettent des vêtements qu'ils avaient banni de leur garde-robe ! »

**Juline**, coach et gérante du club **BODYHIT** Bayonne Forum depuis 1 an, d'ajouter :  
« Une de mes clientes, Lydie, a perdu 15 kg depuis qu'elle est inscrite chez **BODYHIT** en avril ! Après son accouchement et le go médical, elle a repris une activité physique régulière et surtout elle a pris goût au challenge ! Voir un client atteindre ses objectifs est le graal de chaque coach et notre moteur au quotidien. »

C'est aussi l'avis de **Raphael**, coach du club **BODYHIT** de Place de Clichy depuis 2 ans, titulaire du BPJEPS.



**BODYHIT BAYONNE**



# 20

# ANN

**BODYHIT LA REUNION**



Un prénom lui apparaît tant l'exemple est une réussite globale : *«Je pense bien entendu à Olivier, qui a vécu une année extrêmement difficile car ses problèmes l'affectaient moralement, mais il était décidé à se prendre en main physiquement. Il a trouvé la force et l'envie de venir à chaque session sans flancher une seule fois. Il a eu une prise musculaire certaine, avec des bras, un dos et des pectoraux beaucoup plus développés. Il est passé de 3 pompes consécutives à 30, il a une meilleure posture, et surtout le sourire lui est revenu et c'est pour un coach, la plus belle récompense !»*

Je pourrais continuer tant j'ai reçu d'exemples incroyables de changements d'hygiène de vie, de transformation physique et mentale.

Le bilan d'un coach, c'est tous ces visages de gens heureux, transformés et bien accompagnés dans leurs propres défis.

Les coaches **BODYHIT** ont autant de plaisir à entraîner les débutants que les sportifs amateurs de haut niveau.

**Emeline**, coach du club **BODYHIT** de Saint-Pierre depuis 1 an et demi, qui a une licence STAPS et surtout danseuse, justement a accompagné *«4 coureurs pour les courses du grand raid 2023 et c'était une fierté de les voir accomplir leur objectif et d'être toujours sur pied après des courses aussi physiques et mentales»*.

Ce regard rétrospectif sur l'année 2023 nous offre bien plus qu'un simple bilan ; il nous aide à affiner notre vision, à clarifier notre mission et notre raison d'être dans ce monde.

**BODYHIT**  
**PLACE DE CLICHY**





C'est une opportunité pour définir avec plus de précision les objectifs qui résonnent véritablement avec nos aspirations les plus profondes.

« Être aux services des clients pour réussir à atteindre leurs objectifs » est la mission que s'est donné **Adam Bouri** des clubs **BODYHIT** Montmartre et Batignolles depuis 4 ans. Et d'ajouter « *Faire aimer l'EMS à mes clients, pour leur permettre d'avoir des séances toujours fun et dans la bonne humeur* ».

Prendre un moment pour réfléchir à ses réalisations, à ses défis, et aux leçons apprises n'est pas seulement un exercice de routine, mais une démarche sincère vers l'auto-amélioration et la maîtrise professionnelle.

« *Continuer à me perfectionner, proposer des séances toujours plus efficaces et bénéfiques pour les adhérents, pour toujours plus de bénéfices et de plaisir.* » complète Kevin du club de **BODYHIT** Bellecour

Alors que nous concluons ce chapitre sur le bilan personnel, rappelons-nous l'importance de la bienveillance envers soi-même dans ce processus. Faire un bilan, c'est aussi apprendre à se regarder avec compassion, à reconnaître nos efforts et à célébrer nos progrès, aussi petits soient-ils.

Le bilan personnel, pratiqué avec bienveillance, est un moyen quotidien de reconnaître et de célébrer notre évolution.

Chaque jour est une chance de progresser vers la personne que nous souhaitons être.



**BODYHIT**  
**BATIGNOLLES**  
**& MONTMARTRE**



## PARTIE 3 : DES RECETTES QUI FONT DU BIEN

A l'unanimité, les coachs vous encouragent à profiter un maximum des fêtes sans vous poser de questions !

Vous avez 51 autres semaines pour vous entraîner et faire attention à votre hygiène de vie. Il faudra donc s'entraîner jusqu'au début des fêtes mais aussi reprendre le plus vite possible après celle-ci pour ne pas perdre le rythme. Entre temps, réglez-vous, et hydratez-vous !

Plutôt que de vous proposer un menu de Noël, nous avons eu envie de vous partager des recettes feel good, celles qui vous apportent le réconfort immédiat des bonnes choses, faciles à préparer.

- Le Spritz chaud
- Velouté champignon et noix
- Salade endive, pomme, marron, roquefort
- Tartiflette végétarienne
- Courge farcie
- Roulé à la cannelle vegan



**ON NE PEUT PAS BIEN PENSER,  
BIEN AIMER, BIEN DORMIR  
SI L'ON N'A PAS BIEN MANGÉ**

## LÉGUMES & FRUITS DE CET HIVER

Nous avons listé pour vous les fruits et légumes riches en vitamines, en minéraux et en fibres de saison pour cet hiver.

En cette saison, on retrouve notamment tous les fruits exotiques et les agrumes qui sont pleins de vitamines pour contrer le froid qui s'est installé.

Quant aux légumes, pour cette saison on a le plaisir de trouver les légumes classiques tels que les pommes de terre ou les carottes, les légumes feuilles comme les épinards et les légumes anciens à savoir le panais par exemple.

**CAROTTE,  
POMME DE TERRE,  
CHOU,  
ENDIVE,  
OIGNON,  
POIREAU,  
MÂCHE,  
ÉPINARDS,  
COURGE BUTTERNUT,  
POTIMARRON,  
TOPINAMBOUR,  
PANAIS  
ASPERGES\***

**ANANAS,  
BANANE,  
CITRON,  
CLÉMENTINE,  
FRUIT DE LA PASSION,  
GRENADE,  
KIWI,  
LITCHI,  
MANGUE,  
ORANGE,  
PAMPLEMOUSSE,  
POIRE,  
POMME,  
PAPAYE,  
POMÉLO**

**\*DÉBUT DE LA SAISON**





## SPRITZ CHAUD

### INGREDIENTS :

40 cl de vin blanc  
5 cl de sirop d'orange  
3 cac. de miel  
10 cl d'aperol  
8 cl de jus d'orange

### PREPARATION :

1. Dans une casserole, versez le vin blanc, le sirop d'orange et le miel. Faites chauffer le tout à 70°C maximum en remuant. Ajoutez l'Aperol, puis le jus d'orange fraîchement pressé et remuer à nouveau. Servez chaud.

2 Vous pouvez incorporer un peu de décoration dans votre verre comme un bâton de cannelle, un brin de romarin et une tranche d'orange. Il n'y a plus qu'à déguster.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération*



## VELOUTÉ CHAMPIGNON ET NOIX

### INGREDIENTS :

500 g de champignons de Paris  
75 g de cerneaux de noix  
1 cas de fond de veau  
1 oignon  
15 cl de crème liquide  
30 g de beurre  
Sel & Poivre

### PREPARATION :

1. Nettoyez les champignons, otez la base du pied et coupez les en morceaux. Pelez et émincez les oignons.
3. Faites fondre le beurre dans un cocotte et ajoutez l'oignon.
4. Quand l'oignon a commencé à fondre, ajoutez les champignons et faites les sauter 5 minutes.
5. Versez 80 cl d'eau, saupoudrez de fond de veau (ou volaille), salez et poivrez. Mélangez bien et laissez frémir 20 minutes.
6. Pendant ce temps, torréfiez les noix à sec et concassez-les grossièrement. Coupez le feu sous la cocotte et ajoutez la crème liquide.
7. Mixez pour obtenir un velouté mousseux.
8. Versez dans des assiettes creuses et déposez un peu de noix. Servez avec un Bourgogne blanc.



## SALADE ENDIVE, POMME, MARRON, ROQUEFORT

### INGREDIENTS :

4 endives	6 pains au levain
200 gr marrons (cuits)	20 ml Vinaigre de cidre
2 pommes Pink Lady	60 ml Huile de noix
2 échalotes	2 pommes Granny Smith
100 gr Roquefort	

### PREPARATION :

1. Toastez le pain au grille-pain. Coupez les tranches en cubes pour faire les croûtons.
2. Coupez les endives en 2, retirez le cœur blanc et émincez-les. Elles seront moins amères. Épluchez et ciselez l'échalote. Disposez le tout dans un saladier.
3. Épluchez la pomme, ôtez le cœur et coupez-la en gros cubes. Ajoutez-la dans le saladier. Détaillez le roquefort en morceaux.
4. Faites chauffer une poêle à feu vif avec un trait d'huile neutre. Faites-y dorer les marrons 3 à 4 min en remuant bien.
5. Assaisonnez la salade d'endives avec la vinaigrette cidre-noix, salez et poivrez. Servez la salade parsemée de roquefort, de marrons grillés, et de croûtons.



## TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE

### INGREDIENTS :

800 g pommes de terre à chair ferme	2 cas de sauce soja tamari
1 oignon jaune env 150g	1 cas de miso blanc
200 g de faux lardon	3 cas de crème fraîche épaisse
1 cas d'huile d'olive	1 pincée de noix de muscade
1 cac d'origan	1 gousse d'ail pressée
1 petite branche de romarin	sel poivre
¼ cac de paprika fumé	300 g de reblochon

### PREPARATION :

1. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas trop cuites. Entre 20 et 30 min en fonction de la taille.
2. Epluchez et émincez l'oignon. Nettoyez et coupez les champignons en fines lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et mettez les oignons et les champignons à revenir à feu moyen-fort. Ajoutez l'origan, le romarin et le paprika fumé. Faites revenir 10min. Ajoutez la sauce soja et faites revenir encore 2-3min. Éteignez le feu. Ajoutez le miso et mélangez bien.
3. Quand vos pommes de terre sont cuites, épluchez les et coupez les en rondelles d'environ 1 cm. Préchauffez le four à 190°C. Versez les dans la poêle avec le champignons. Ajoutez la crème, la muscade, l'ail pressé, le sel et le poivre et mélangez.
4. Coupez le reblochon en 2 dans l'épaisseur, puis en morceaux. Posez-les sur la poêle, croûte vers le haut. Enfourez à mi-hauteur pour 35-40min.



## COURGE FARCIE

### INGREDIENTS :

1 butternut  
5 champignons (+ ou - selon taille)  
parmesan  
huile d'olive  
sel, piment d'Espelette (ou poivre)  
à l'œil (au goût) : gingembre moulu, paprika fumé, thym, romarin, sauge  
2 gousses d'ail  
4 càs de crème au choix  
option : emmental râpé / épinards

### PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°. Couper la courge en deux et la quadriller. Badigeonner d'huile d'olive. Saler. Puis saupoudrer de paprika fumé, gingembre moulu, thym, romarin, sauge et piment d'Espelette (au goût). Ajouter une gousse d'ail non pelée ou pas (au choix, pour parfumer). Enfourner pour 45 min (butternut assez petite ici).

2. Poêler les champignons dans un trait d'huile d'olive ou de beurre (option sur l'ail moulu ou non). Ajouter un peu de sauge et de thym. Saler. Au bout de quelques minutes ajouter la crème et une càs de parmesan. Garnir les demi-butternut avec les champignons, en les mélangeant à la chair.

3. On peut ajouter de l'emmental en mélangeant ou sur le dessus avec le parmesan pour finir. Enfourner 10/15 min jusqu'à ce que le dessus soit gratiné et déguster



## CINNAMON ROLLS (VEGAN)

### Pour la brioche

200 mL de lait végétal tiède  
50 g de sucre roux  
1 sachet de levure de boulanger  
400 g de farine T45  
1 grosse pincée de sel  
50 g de margarine fondue  
1 c. à soupe d'arôme vanille

### Pour la garniture

50 g de margarine  
60 g de sucre roux  
1 c. à soupe de cannelle

### Pour le glaçage

75 g de sucre glace  
un peu de lait végétal (à ajuster)

### PREPARATION :

1. Dans un gros bol, mélangez le lait tiède, le sucre et la levure et laissez cette dernière s'activer (quand la surface est bien mousseuse).
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Faites un puits, et versez-y le mélange de levure, la margarine et l'arôme vanille. Mélangez le tout puis pétrissez à la main ou au robot. Évitez autant que possible de rajouter trop de farine, sauf si la pâte colle vraiment. Plus vous pétrirez, moins elle sera collante. Pétrissez pendant 10 à 15 minutes. La pâte doit développer de l'élasticité.
3. Une fois qu'elle est prête, formez une boule, déposez la pâte dans un saladier légèrement huilé. Couvrez d'un torchon humide et laissez monter la pâte à brioche dans un endroit chaud pendant au moins 1 heure et demi.
4. Une fois la pâte levée, transvasez-la sur un plan de travail fariné. Etalez la pâte à l'aide de vos mains pour lui donner une forme rectangulaire, puis d'un rouleau à pâtisserie, en un large rectangle d'environ 40cm sur 50cm. Le bord le plus long doit vous faire face. Etalez la margarine sur toute la surface du rectangle en omettant 2 centimètres le long du bord face à vous. Mélangez le sucre et la cannelle et saupoudrez le tout sur toute la margarine.
5. Retroussiez le bord qui se trouve le plus loin de vous en le ramenant vers vous, petit à petit, jusqu'à la bande vide de 2 centimètres.
6. Coupez. Placez les roulés en les espaçant dans des moules beurrés ou chemisés de papier cuisson, puis recouvrez d'un linge humide et laissez gonfler entre 30 minutes et une heure.
7. Il ne vous reste plus qu'à les cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des rolls soit doré. Une fois cuits et tièdes, mélangez les ingrédients du glaçage : ajoutez du lait petit à petit au sucre glace jusqu'à obtenir la consistance voulue. Recouvrez les roulés de glaçage.

# Découvrez notre nouvelle **application** **BODYHIT**



Un suivi  
nutritionnel



Des recettes  
healthy



Les actualités  
du club



Des réservations  
de séances



Des programmes  
à la maison

En cette période de fin d'année, toute l'équipe de **BODYHIT** souhaite vous adresser des vœux sincères et chaleureux.

Que cette période festive vous apporte des moments de joie et de sérénité.

Pour la nouvelle année qui s'annonce, nous espérons que vous trouverez l'équilibre et la motivation nécessaires pour poursuivre vos objectifs de bien-être et de santé.

Que cette année soit marquée par des avancées personnelles, guidées par la réflexion et l'inspiration que vous avez pu tirer de votre bilan personnel et des recommandations de nos coaches.

Nous restons à vos côtés pour vous accompagner dans vos efforts et vos réussites, et nous nous engageons à continuer de vous offrir un environnement propice à votre épanouissement.

Joyeuses fêtes et une heureuse année à venir.

La Team **BODYHIT**







**BODYHIT**