

PHASE 1

DIÈTE STRICTE

	SACHETS	BARRES	COMPLEMENTS ALIMENTAIRES
Petit Déjeuner			Minéraux et vitamines :
Collation 10 : 00			<input type="checkbox"/> Calcium
Repas de midi			<input type="checkbox"/> Magnésium
Collation 16 : 00			<input type="checkbox"/> Potassium
Repas du soir			<input type="checkbox"/> Sodium (sel)
Soirée			<input type="checkbox"/> Complexe multi-vitamines
			<input type="checkbox"/> Omega 3
			...
			Divers :
			<input type="checkbox"/> Draineur
			<input type="checkbox"/> Fat Burner
			<input type="checkbox"/> Laxatif
			...

TOTAL :

Durée : jours.

Lors des repas (du midi et du soir), les sachets seront accompagnés de crudités et de légumes autorisés.

CRUDITES ET LEGUMES AUTORISES :

A VOLONTE :

Blettes, brocolis, céleri, champignon de Paris, chicons, concombres, cornichons, courgettes, cresson, épinards, fenouil, germes de soja, poireaux, poivrons, radis, toutes les salades vertes.

EN QUANTITE LIMITÉE (150 à 200 g) :

Artichauts, asperges, aubergines, cèpes, chou blanc, chou chinois, chou-fleur, haricots verts, navets, tomates.

CUISSON :

Crus ou cuits; à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, en papillote, en potages ou en purées.

ASSAISONNEMENT :

- 1 à 2 cuillères à soupe (par jour) d'huile d'olives (ou colza, soja, tournesol) ;
- jus de citron ou vinaigre blanc ;
- sel, poivre, moutarde forte, toutes les herbes et épices ;
- oignon et ail en poudre.

IL EST IMPERATIF DE BOIRE 2 LITRES DE LIQUIDE PAR JOUR !

- eau plate ou gazeuse ;
- thé ou tisanes ;
- café noir léger ou décaféiné (édulcorant autorisé).

Si vous avez faim, vous pouvez prendre un sachet PROTELINÉ supplémentaire.

PETITES ASTUCES :

- Offrez-vous quelques épices que vous aviez oubliées alors qu'elles aromatisent si bien vos légumes ;
- Pensez à délayer vos sachets dans un potage de légumes frais ;
- Mangez à des heures régulières sans attendre d'avoir faim, et faites de ces moments des véritables "pauses" ;
- Votre conseiller a une excellente balance, laissez dormir la vôtre. Appréciez plutôt la différence dans vos vêtements.

QUELQUES CONSEILS :

- Il peut y avoir une sensation de faim les deux ou trois premiers jours, elle disparaîtra complètement si vous ne faites aucun écart ;
- Un sachet supplémentaire calmera la sensation de faim et ne ralentira pas la perte de poids ;
- Tout écart casse le processus de dégradation des graisses, une sensation de faim apparaît et la perte de poids est ralentie ;
- La complémentation est indispensable, elle conditionne le confort et la réussite de votre régime.

Respectez les recommandations de votre conseiller. En cas de doute, interrogez-le ; il est là pour vous aider et vous accompagner !