

Retrouvez votre légèreté en 14 jours : Le plan d'action nutritionnel

Les 4 piliers de votre réussite

- Hydratation : Buvez 2 litres d'eau par jour pour favoriser l'élimination des toxines.
- Protéines : Intégrez une source de protéines maigres à chaque repas pour préserver votre masse musculaire.
- Index glycémique : Privilégiez les glucides complexes et supprimez totalement les sucres raffinés.
- Rythme : Dînez léger avant 20h pour optimiser la digestion et le métabolisme nocturne.

Structure type de vos journées (Semaine 1)

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine, lait végétal, quelques amandes et fruits rouges.
- Déjeuner : Blanc de poulet grillé, brocolis vapeur, 50g de quinoa cuit.
- Collation : Une pomme ou une poignée de noix non salées.
- Dîner : Filet de cabillaud en papillote, courgettes sautées aux herbes.

Structure type de vos journées (Semaine 2)

- Petit-déjeuner : Omelette aux épinards, une tranche de pain complet, thé vert sans sucre.
- Déjeuner : Salade de lentilles, avocat, thon au naturel, vinaigrette au citron.
- Collation : Un yaourt nature ou un fromage blanc 0%.
- Dîner : Wok de tofu et légumes croquants (poivrons, carottes), sauce soja légère.

Conseils pratiques pour tenir le cap

- Batch cooking : Préparez vos légumes et protéines à l'avance pour éviter les craquages.
- Sommeil : Visez 7 à 8 heures de sommeil pour réguler les hormones de la faim.
- Activité physique : Maintenez une marche rapide de 30 minutes quotidiennement.
- Assaisonnement : Utilisez des épices, des herbes fraîches et du jus de citron plutôt que des sauces industrielles.