

## Programme Body Fit

**285€ pour un mois  
Soit 9,5€/jour**



**Essential + Omega3 + Cool & Relax**

### Objectifs

**Renforcer la confiance en soi**

**Augmenter l'énergie et la vitalité**

**Diminuer les risques cardiovasculaires et maladies chroniques**

**Se sentir moins fatigué au quotidien**

### Pourquoi Essential ?

Offre un moyen facile de réduire les calories tout en obtenant une nutrition complète.

Permet de prendre un repas équilibré rapidement, même avec un emploi du temps chargé.

Formulé pour être rassasiant, afin d'éviter les grignotages entre les repas.

Aide à maintenir un déficit calorique tout en garantissant des apports essentiels en vitamines et minéraux.

### Pourquoi Omega3 ?

Aide à diminuer l'inflammation et à faciliter la perte de poids.

Stimule le métabolisme pour favoriser la perte de graisses corporelles.

Augmente la satiété et réduit ainsi les fringales.

Régule les hormones liées à l'appétit et au stockage des graisses.

### Pourquoi Cool & Relax ?

Réduit le stress et diminue les niveaux de cortisol, une hormone liée à la prise de poids, notamment au niveau du ventre.

Augmente l'énergie et la vitalité, facilitant l'activité physique.

Aide à réguler le métabolisme et à équilibrer les niveaux d'insuline.

Aide à contrôler l'appétit et les fringales émotionnelles.

# Programme Body Fit

## Journée type (du lundi au vendredi)

### Petit-Déjeuner

1 dose Essential + 1 fruit entier frais + 1 boisson hydratante

### Déjeuner

1/4 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)

+ 1/2 assiette de légumes + 3 c-à-s de féculents ou 30g pain complet

+ 1 produit laitier NATURE (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse)

### Collation (“goûter”)

6 oléagineux (amandes, noix, noisettes) + 1 carré de chocolat

### Dîner

1 dose Essential

+ 1/2 assiette de légumes + 3 c-à-s de féculents ou 30g pain complet

#### MATIN & SOIR

1 produit laitier NATURE si le shaker est fait à l'eau



#### Lorsque l'objectif poids est atteint



→ 1 Essential par jour



1 stick en fin d'après-midi ou en soirée, au retour du travail par exemple

Cool & Relax



4 capsules lors du petit-déjeuner ou du déjeuner.

Omega3

PureLink