

## RÉSULTAT DU BODYCHECK

Nos experts ont analysé vos données  
et ils ont sélectionné le **pack parfait**  
pour atteindre votre objectif.



### VOTRE OBJECTIF MINCEUR

Uris essi occusci volalitas sed quo eturibus,  
od eliqui re nosant quidis am, omnihic illupta temolorae  
qui rernati sum ipsaper umquos vererem ernat.

### VOS DONNÉES PERSONNELLES



45

Age



170

Taille cm



75

Poid kg



1342

Calories/jour

MAIGREUR

POIDS NORMAL

SURPOIDS

OBÉSITÉ



# VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

## Vous et la cuisine

(variable)

Vous aimez cuisiner ? Ca tombe bien nous aussi ! Nous avons des centaines de recettes gourmandes et équilibrées à vous proposer.

## Votre alimentation

(variable)

Votre alimentation est trop riche. Nous allons voir ensemble comment alléger vos repas, tout en mangeant équilibré et en gardant le plaisir !

## Que mangez-vous dans une journée ?



## Nos conseils nutrition :

(variable)



Mangez plus de fruits et légumes et augmentez vos apports en vitamines et minéraux.



Vous mangez suffisamment de produits riches en protéines.



Vous mangez suffisamment de produits riches en protéines.



Réduisez votre consommation de produits gras, source de lipides de mauvaise qualité.



Réduisez vos apports en calories, pour perdre du poids.

## Votre façon de manger

(variable) Vous grignotez. Mais vous pouvez troquer vos grignotages contre une pause légère et équilibrée. Beautysané propose des collations gourmandes et variées, goûtez-les !

## Est-ce que vous sautez des repas ?

(variable) Vous sautez des repas. Le problème, c'est qu'au repas suivant, vous risquez de compenser par une prise alimentaire plus importante. Bonne nouvelle, Beautysané propose des repas équilibrés, prêts en 2 minutes chrono !

## VOTRE RYTHME DE VIE

(variable) Vos dépenses énergétiques sont suffisantes, mais sachez que vous pouvez encore les améliorer !  
Savez-vous qu'il existe de nombreuses astuces pour rendre vos journées plus actives de façon ludique ?

## Travaillez-vous en horaires décalés ?

(variable) Vous travaillez en horaires décalés, mais rassurez-vous, il existe des solutions pour manger équilibré et de façon structurée !

## PROBLEMATIQUES

(variable) Vous semblez avoir des difficultés à vous endormir et vous vous sentez fatigué. Beautysané propose un complément alimentaire Sommeil qui associe houblon, aubépine, passiflore et tryptophane. Il contient également de la vitamine B6 qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de la valériane qui favorise l'endormissement et le sommeil.

Aujourd'hui, près de 18 millions d'adultes se plaignent d'inconfort et de fourmillement dans les jambes. Le complément Circulation de Beautysané associe orange amère, vitamine C et petit houx qui soutient la circulation veineuse et soulage les jambes lourdes et fatiguées. La vitamine C contribue à la formation normale du collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins.

## VOS OBJECTIFS

### Poids souhaité ?

(variable)

Vous souhaitez peser **XXX kg**.

Votre objectif de perte de poids est supérieur à 15% de votre poids actuel. Nous vous recommandons dans un premier temps de vous limiter à ces 15%. Votre conseiller Beautysané va vous aider à fixer les différentes étapes intermédiaires.

Par ailleurs, le poids que vous souhaitez atteindre est inférieur à la norme conseillée pour votre taille, qui est de XXX kg (mettre le poids minimum calculé). Votre conseiller va vous aider à déterminer un objectif de poids optimal, pour un résultat No Yoyo !

## Où se situe votre surpoids ?

(variable) D'après vous, la localisation de votre surpoids se situe essentiellement au niveau du ventre. Cela correspond à ce que l'on appelle la graisse « androïde ». Cette graisse abdominale peut avoir des conséquences sur votre santé. Elle est souvent liée à une consommation excessive d'aliments trop gras ou trop sucrés et à un manque d'activité physique. Nous allons vous accompagner jour après jour et vous aider à suivre un programme minceur et des exercices physiques adaptés.

## Causes de votre prise de poids :

(variable) D'après vous, votre prise de poids est partiellement ou totalement due à une grossesse passée. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre. Pour réussir votre programme minceur, vos objectifs doivent être réalisables. Il vous faut un programme adapté, pour une perte de poids en douceur et motiver la jeune maman que vous êtes !

D'après vous, votre prise de poids semble être liée au stress ou à la fatigue. Dans une telle situation le corps sécrète du cortisol (qu'on appelle aussi "l'hormone du stress") qui envoie de puissants signaux au cerveau afin de stimuler l'appétit et provoquer dans certains cas de véritables fringales. Adoptez un équilibre alimentaire et une bonne hygiène de vie. Nous allons vous accompagner jour après jour pour retrouver la forme et une silhouette harmonieuse.

## INFORMATIONS PERSONNELLES

Vous souffrez d'une pathologie ?  
Il est préférable de demander l'avis de votre médecin traitant avant de commencer un programme.

## Etes-vous fumeur ?

(variable) Vous êtes fumeur. L'arrêt du tabac est un point de départ vers une meilleure hygiène de vie : alimentation équilibrée, activité physique, temps pour soi,... Si vous craignez la prise de poids à l'arrêt du tabac, nous avons des solutions simples à vous proposer.

## Votre motivation

Votre motivation pour atteindre vos objectifs :  
(smiley variable)



Voici notre sélection de produits pour vous aider à perdre du poids.



Ingrédients  
rigoureusement  
sélectionnés



Accompagnement  
personnalisé  
gratuit



[www.beautysane.com](http://www.beautysane.com)

