



Beautysané

Le Programme  
Minceur



# LA MÉTHODE Beautysané

## Le remplacement de 2 des repas principaux d'une alimentation pauvre en calories par des substituts de repas contribue à la perte de poids.

C'est sur ce principe que Beautysané a élaboré son programme minceur, en remplaçant 2 repas de la journée (ex : le petit déjeuner et le dîner) par ses substituts de repas Energy Diet (accompagnés de légumes et/ou d'un fruit frais).

Le troisième repas est varié, sain et équilibré.



2

### EXEMPLE DE PROGRAMME

- **matin** : 1 Energy Diet  
+ 1 fruit frais + 1 boisson chaude
- **midi** : 1/4 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)  
+ 1/2 d'assiette de légumes  
+ 1/4 d'assiette de féculents  
+ 1 produit laitier (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse)
- **collation** : 1 barre Snack  
ou 1 poignée de fruits oléagineux
- **soir** : 1 Energy Diet  
avec des légumes à volonté  
et/ou 1 fruit frais



## Conseils pour le troisième repas

Jouer avec l'alimentation en limitant les graisses, les sucres rapides et le sel, et en consommant :

- des **protéines** pour préserver la masse musculaire (oeufs, viande, poisson, légumes secs)
- des **glucides lents** tels que féculents, céréales, pain, légumes secs. Ils évitent le coup de pompe de la fin de matinée et les fringales de l'après-midi. Préférer le pain complet, au levain, aux céréales.
- des **fibres** : légumes à volonté !  
Les fibres sont non seulement indispensables à la régulation du transit intestinal, mais elles ralentissent aussi l'absorption intestinale des sucres et des graisses.
- des **fruits** : étant sucrés, limiter à 2 portions par jour

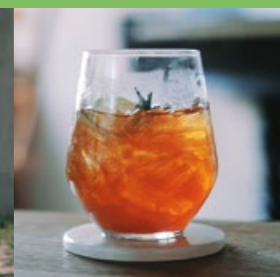
3

# NOS 10 ASTUCES

1. Tout au long de la journée, il est conseillé **de boire 1,5 à 2 litres de liquide** (de l'eau, bien sûr ! et/ou des thés et tisanes). Éviter au maximum les boissons sucrées (sodas, jus de fruits..).
2. **Les féculents peuvent être totalement supprimés pendant 1 mois.**  
Il est préférable de les choisir complets (pâtes complètes, riz basmati, pain complet ou aux céréales ...) et de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) 2 fois par semaine.
3. **Les matières grasses ne doivent pas être évitées totalement**, elles jouent un rôle important dans notre corps ! Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza dans les préparations.
4. **Faire le plein de saveurs et varier les plaisirs.**  
Une alimentation pauvre en calories ne doit pas être synonyme de punition ! Assaisonner les plats en variant les herbes aromatiques, les épices riches en antioxydants, ajouter un filet de jus de citron ou de vinaigre parfumé !
5. **Limiter les sucres au maximum** (gâteaux, glaces, chocolats, sodas, viennoiseries...) car ils sont rapidement assimilés par le corps et stockés sous forme de graisses quand ils sont en excès. Idem pour l'alcool, à éviter.
6. **Prendre le temps de consommer le repas**, de bien mâcher à chaque bouchée. Se nourrir en pleine conscience, c'est la clé pour manger à sa faim et s'arrêter à satiété !
7. Pour les mesures : **se peser une fois par semaine maximum** et ne prendre que le tour de hanche et le tour de taille en mensurations.
8. On ne le dira jamais assez : **l'activité physique est la clé** de la forme et du contrôle du poids ! Inutile de faire un marathon : 30 minutes de marche rapide par jour suffisent, mais on peut varier les plaisirs avec le jogging, le vélo, la natation... L'essentiel est de se faire plaisir !



9. **Fixer des objectifs réalisables** pour rester motivé. Il est préférable de se fixer des objectifs par palier pour rester motivé sur le long terme. Une photo avant/après ou l'essai du vêtement "fétiche" sont aussi très gratifiants !
10. **L'accompagnement est essentiel** pour rester motivé. Changer ses habitudes alimentaires, souvent ancrées depuis l'enfance, nécessite un regard bienveillant. Une présence rassurante est essentielle pour tenir le cap !



# QUEL ASSORTIMENT de produits me correspond ?

## J'ai pris quelques kilos avec de mauvaises habitudes

Comment garder la ligne quand on a un emploi du temps surchargé, qu'on n'a pas le temps de cuisiner et qu'on est atteint du syndrome de la "gourmandise aiguë" ?

### PROGRAMME EASY

#### dans mon colis :

- 4 Substituts de repas Energy Diet de votre choix
- 1 Boisson drainante Energy Détox
- 2 Compléments alimentaires Omega3 + Antéox

## Les kilos se sont accumulés avec les années, je me prive et j'ai des fringales...

Le cycle infernal restrictions / compulsions nous amène à faire le yoyo avec notre poids. On compense en se jetant sur les aliments réconfort sucrés au lieu de prendre des collations saines et équilibrées.

### PROGRAMME BOOST

#### dans mon colis :

- 4 Substituts de repas Energy Diet de votre choix
- 2 Boîtes de barres Energy Snack
- 1 Boisson drainante Energy Détox
- 2 Compléments alimentaires Omega3 + Brûle excès

## Mes hormones me jouent des tours

La ménopause s'accompagne de bouleversements tant physiques (prise de poids, ballonnements, troubles du sommeil...) que psychologiques. Beautysané aide les femmes à passer ce cap avec sérénité !

### PROGRAMME SERENITY

#### dans mon colis :

- 4 Substituts de repas Energy Diet de votre choix
- 2 Boîtes de barres Energy Snack
- 1 Boisson drainante Energy Détox
- 2 Compléments alimentaires Sommeil + Brûle excès
- 1 Boîte de Collagène marin



## Je veux arrêter de fumer mais j'ai peur de grossir

L'arrêt du tabac est un point de départ vers une meilleure hygiène de vie : alimentation équilibrée, activité physique, temps pour soi ... Mais compenser le manque de nicotine par de la nourriture est une mauvaise idée et favorise la prise de poids.

### PROGRAMME STOP TABAC

#### dans mon colis :

- 4 Substituts de repas Energy Diet de votre choix
- 1 Boîte de barres Energy Snack
- 1 Boisson drainante Energy Détox
- 3 Compléments alimentaires
- Sommeil + Brûle excès + Omega3
- 1 Huile de CBD à 10%



## Je n'arrive pas à perdre mes kilos post grossesse

Si le bonheur de devenir maman est sans égal, il est pourtant des kilos dont on se passerait bien ! Beautysané permet à la jeune maman\* de retrouver sa ligne tout en douceur et leur donne un regain d'énergie !

### PROGRAMME JEUNE MAMAN

#### dans mon colis :

- 4 Substituts de repas Energy Diet de votre choix
- 1 Boîte de barres Energy Snack
- 1 Boisson drainante Energy Détox
- 2 Compléments alimentaires
- Tonique + Omega3

\*Hors période d'allaitement.

## ET SI "ÇA NE MARCHE PAS" ?

### Il peut y avoir plusieurs explications :

- La **qualité et/ou la quantité** d'aliments choisis ne sont pas adaptés. Regardez la page 8 de ce guide.
- Le **sommeil** n'est pas réparateur. Or, de petites nuits favorisent la prise de poids. Adoptez des méthodes relaxantes telles que la sophrologie ou la méditation. Prenez le complément alimentaire Sommeil ou la synergie aromatique Serenity. **La gamme RELAX à base de CBD** est également tout à fait adaptée pour apporter relaxation et bien-être.
- **Les dépenses énergétiques** sont trop faibles. Rien de tel que 30 minutes de marche rapide par jour pour booster le métabolisme.
- **Une prise de médicaments** peut aussi bloquer la perte de poids. Il faut en parler avec votre médecin traitant\*\*.
- Parfois, **la perte de poids est faible** au début du programme, le temps que le corps se rééquilibre. En revanche, on peut observer une perte de mensurations. Il est donc important de mesurer le tour de taille et le tour de hanches une fois par semaine, pour observer les progrès.

\*\*D'une façon générale, en cas de pathologie avec prise ou non de médicaments, ou si l'âge est supérieur à 65 ans, il est préférable de demander l'avis du médecin traitant avant de suivre un programme minceur.



# COMMENT PRÉPARER son premier Energy Diet ?

Verser 250 ml de lait dans un récipient.

Ajouter une dose d'Energy Diet.

Mélanger vigoureusement.

C'est prêt !



## POUR VARIER LES SAVEURS :

Libre à vous d'y incorporer des fruits ou des légumes à l'aide d'un mixeur.

Il est possible d'utiliser plusieurs types de laits : ½ écrémé ou soja (les plus riches en protéines), amande à 0% de sucre, avoine...

Il est également possible de mélanger Energy Diet à un yaourt ou un fromage blanc. Pour des idées recettes encore plus savoureuses, retrouvez toutes nos recettes à la fin de ce guide ou sur notre site [beautysané.com](http://beautysané.com) !



## Exemple d'un programme minceur sur une semaine

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 2 kiwis 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 1 jus de fruits 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 1 banane 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 1 compote pomme poire 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 2 abricots 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 2 kiwis 1 café, thé ou tisane	Energy Diet P'tit déjeuner Ou Energy Diet saveur sucrée 1 jus de fruits 1 café, thé ou tisane
12h	100g de filet mignon 2 pommes de terre vapeur 1 faisselle 20% 1 compote pomme framboise	Salade de concombre à la menthe avec 1 c. à s. de vinaigrette 100 g de médaillon de veau au citron et 150 g de mélange quinoa / boulgour 1 compote pomme-coing	100 g de steak de bœuf au poivre et endives braisées nappées d'1 c. à s. d'huile d'olive 150 g de pâtes semi-complètes 30 g de fromage frais 1 petite grappe de raisin	Salade de mâche à l'orange avec 1 c. à s. de vinaigrette 150 g de veau à l'ananas et au curry avec 200 g de purée de céleri 1 yaourt brassé au miel 1 orange	150 g de maquereau 150 g de semoule 200 g de ratatouille avec 1 c. à s. d'huile d'olive 1 fromage blanc	Salade de pousses d'épinards et de chèvre frais 150 g de papillote de dorade au fenouil 150 g de riz Thai 1 compote de pommes-bananes	Dés de tomates avec 1 c. à s. de vinaigrette 100 g d'aiguillettes de canard grillées 200 g de flageolets persillés 1 yaourt aux fruits ½ pomelo
16h	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)	1 barre Snack Ou 1 fruit et 1 yaourt Ou 1 tranche de pain complet avec du miel Ou quelques fruits secs et oléagineux (amandes, noix,...)
20h	Pois gourmands Energy Diet saveur salée ou sucrée 3 clémentines	Poêlée de cèpes persillés Energy Diet saveur salée ou sucrée 1 pomme	Velouté de potiron Energy Diet saveur salée ou sucrée 1 compote pommes-pêches	Omelette aux légumes Energy Diet saveur salée ou sucrée 1 petite barquette de framboises	Salade César (dés de poulet, laitue, carottes râpées, champignons émincés) avec 1 c. à s. de vinaigrette Energy Diet saveur salée ou sucrée 1 quinzaine de cerises	Velouté de carottes au curmin Energy Diet saveur salée ou sucrée 1 salade d'agrumes aux pistaches	Tian de tomates et courgettes au basilic Energy Diet saveur salée ou sucrée 3-4 prunes

# Beautysané et votre conseiller vous apportent le plein d'énergie !

Les produits sont fabriqués en France  
et distribués par :

**Beautysané, une marque  
du groupe Eat for Good**

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03  
RCS Metz 450 246 152  
e-mail : [contact@beautysane.com](mailto:contact@beautysane.com)  
Tél. : 03 69 67 29 00

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

Retrouvez nous sur :



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)