

TRANSFORMER TON CORPS
FIT-FEMME
CHALLENGE 5



Eviter

Les boissons sucrées type sodas, jus de fruit, alcools, remplacées par de l'eau, thé ou infusion

Le sucre de table et produits sucrés, bonbons, viennoiseries

Les viandes grasses, charcuterie

Les fruits après 17h si pas d'entraînement juste après

Café ou thé après 15h

Limiter

Le sel

Les matières grasses, 1 CAS d'huile pour assaisonnement et cuisson

Bon pour le corps et le bon fonctionnement des cellules

Privilégier huile: de noix, d'olive (à froid), de pépins de raisins, de colza.
(Attention l'huile de coco est un faux ami, à consommer avec modération et froid)

Idées

Sauce citron pressé, vinaigre, moutarde, coulis de tomates

Quelques épices dans vos plats donneront un goût sublime

Conseils

S'asseoir et respirer 5' par le nez au réveil, avant chaque repas, au coucher

Boire au moins 2L d'eau / jour et 2.5 à 3L les jours d'entraînement

Manger au moins 3x / semaine du poisson - crustacés, privilégier maquereau, thon saumon

Prendre le temps de bien mastiquer les aliments: 15 - 20 mastication / bouchée, fonction de l'aliment pour préserver les fonctions mémorielles

Privilégier des aliments de qualité



Si tu pèses -80kg, il te faut retirer 1 encas de la journée

La perte de gras est facilitée par l'équilibre hormonal, il est essentiel de gérer son niveau de stress le mieux possible (respiration 4" inspirer - 4" expirer pendant 5' 2 à 3x/jour)



CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE 1 & 2

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

2 oeufs
50 gr de flocons d'avoine
50 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
6 iron à jeun

2° Encas:

30 gr whey protein ou 80 gr poulet
20 amandes

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
150 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 15 ml

4° Encas 1h avant sport :

150 gr fromage blanc au lait demi écrémé
30 gr graines de chia
20 gr de raisins secs
1 pomme

Avant et après l'entrainement :

5gr EAA

5° Diner:

150 gr poulet
200 gr légumes verts cuits
150 gr asperges
150 gr de lentilles verte cuites
15 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE 3

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

2 oeufs entier + 2 blanc d'oeuf
30 gr de flocons d'avoine
20 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
6 iron à jeun

2° Encas:

30 gr whey protein ou 80 gr poulet
20 amandes

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
100 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 15 ml

4° Encas 1h avant sport :

150 gr fromage blanc au lait demi écrémé
20 gr graines de chia
20 gr de raisins secs

Avant et après l'entrainement :

5gr EAA

5° Diner:

200 gr poisson blanc
200 gr poireaux à l'eau
120 gr de lentilles verte cuites
15 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE 4

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

3 oeufs entier + 3 blanc d'oeuf

30 gr de son d'avoine

1 kiwi

3 gr de CLA

1 thé ou café

1 vitamino +

1 omega 3

6 iron à jeun

2° Encas:

30 gr whey protein ou 100 gr poulet

20 amandes

3° Déjeuner:

200 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%

300 gr légumes vert

100 gr de pommes de terre

1 filet d'huile olive 15 ml

4° Encas 1h avant sport :

100 gr fromage blanc au lait demi écrémé

20 gr graines de chia

20 gr de raisins secs

Avant et après l'entrainement :

5gr EAA

5° Diner:

200 gr poisson blanc

250 gr légumes verts cuits

150 gr asperges / concombre

80 gr de lentilles verte cuites

15 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE 5

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

3 oeufs entier + 3 blanc d'oeuf
30 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
6 iron à jeun

2° Encas:

30 gr whey protein ou 100 gr poulet
20 amandes

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
80 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 15 ml

4° Encas 1h avant sport :

100 gr fromage blanc au lait demi écrémé
20 gr graines de chia
20 gr de raisins secs

Avant et après l'entrainement :

5gr EAA

5° Diner:

200 gr poisson blanc
250 gr légumes verts cuits
150 gr asperges / concombre
100 gr de lentilles verte cuites
15 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

Bilan de mon CHALLENGE 5

Jour 0

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Dernier jour

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Merci de renvoyer vos résultats + photos face & profil du Jour 0 et du dernier jour sur:
info@symbiosecoaching.com

FÉLICITATIONS A TOI !

LA MÉTHODE SYMBIOSE

POUR TRANSFORMER TON CORPS
& REGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

RÉSERVER UN BILAN GRATUIT

DE VOTRE FORME
10 PLACES SEULEMENT

