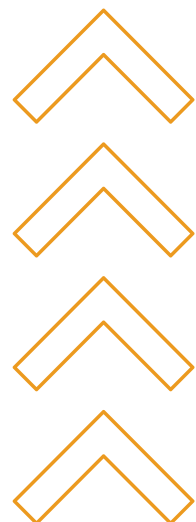


**TRANSFORMER TON CORPS
RÉGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES**

FIT - CHALLENGE

ACCÉLÉRATION

4 SEMAINES



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

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

ANTICIPER ET PREPARER SES REPAS, CONDITIONNES EN BOITE

LE DIMANCHE SOIR et MERCREDI SOIR pour la semaine.

LORSQUE TU AURAS CETTE SENSATION DE FAIM, PRENDS 5' POUR TE POSER ET ECRIRE CE QUE TU RESSENS AVEC PRECISION:

c'est où dans le corps, ça fait quelle sensation, chaud ? froid ? autre

noter + **respirer 10x** 4 " inspiration par le nez / 4" expiration par la bouche

Si vous avez des sensibilités alimentaires, je vous propose de me contacter directement pour échanger sur cela, via le messenger FB, je répondrais à toutes vos questions

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

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



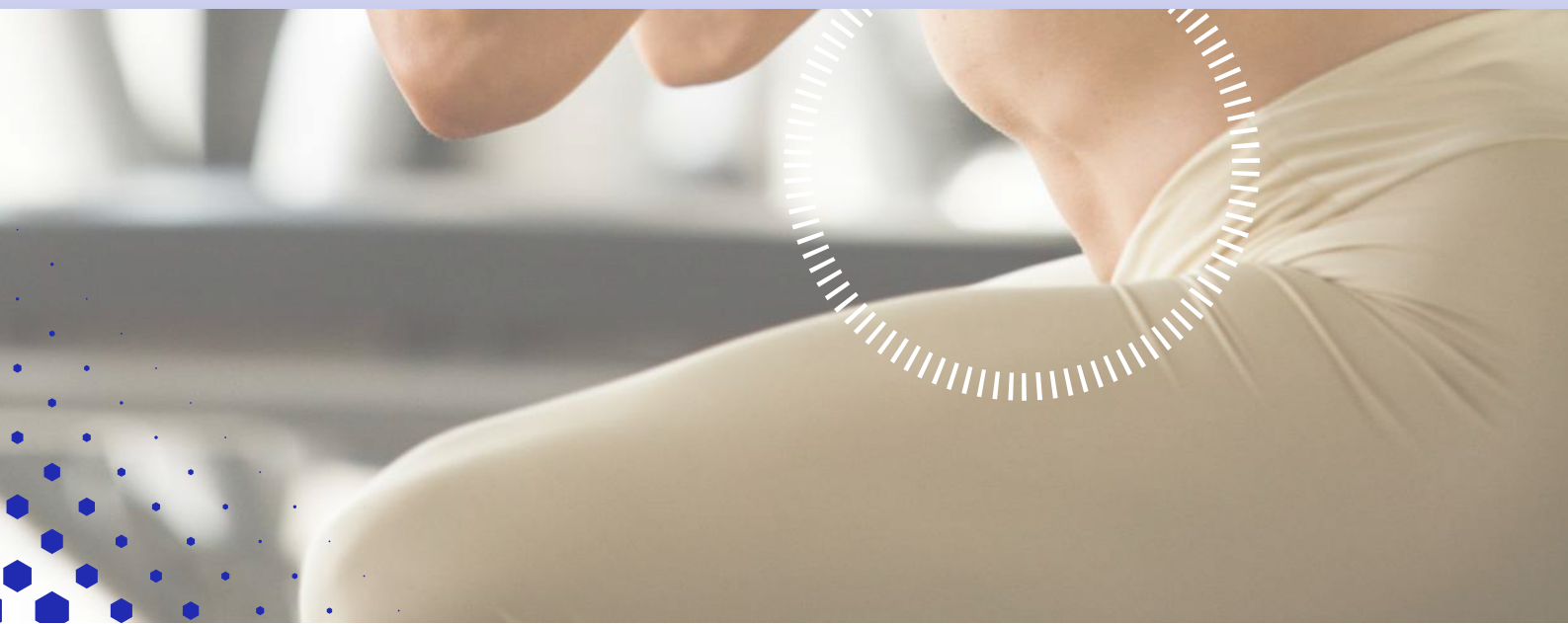
FIT CHALLENGE ACCÉLÉRATION: Défi 28 Jours Jeûne Intermittent

Déplace tes repas et encas dans la fenêtre 12h - 20h

Ici, il convient de décaler les repas.

Tu es une femme de - 80 kg ? Retire 1 encas

Tu es un homme de -90kg ? Retire 1 encas





OBJECTIF :

Ici tu vas **apprendre à gérer la sensation de faim**, et **comprendre quand ta faim est Réelle** dans le corps, **mentale**, dans la tête, ou suite à un autre besoin non rempli, une émotion, une habitude, un évènement, et de plus en plus tu te rends compte de cela.

Naturellement, le corps voudra moins manger, et c'est ok de retirer un repas type (les exemple plus bas servent à t'inspirer à créer tes propres repas).

Attention à ne pas tomber dans le **piège** de **ne plus manger** pour:

- essayer de perdre du poids plus vite ERREUR
- se sentir + léger et + d'énergie temporaire puis chute ERREUR
- réguler d'éventuelle douleur d'estomac, d'intestins irritable ou autre.

(au bout de quelques semaines, le corps s'épuise, manger correctement est essentiel, il a besoin de nutriments !!!)

Le corps reprendra le chemin naturel des sensations, des besoins.

Attention, parfois il y a des nuances, et on se ment à soi même, pour cela je propose de noter - remarquer ce qu'il se passe pour toi, sur téléphone dans Note par exemple, et d'échanger sur ça.

Il est possible que ton corps refuse certains aliments ou en recherche d'autres, sents toi rassuré-e, c'est normal, je propose d'être à l'écoute de cela et de le remarquer, en discuter ensemble en Visio.

C'est une **étape très importante** vers ta **liberté face aux pulsions alimentaires**, et à tous type d'addictions (télé, cigarette, vapoter, schémas de procrastination...)

Sachant que c'est un **réel plaisir** et des **bénéfices incroyables** de **Jeûner le matin, bon pour ton corps, ta santé et ta longévité, booster ton énergie, optimisation du temps, gain d'argent** (alimentation, frais de santé maintenant et pour les +10 ans à venir)

Cela permet de **gagner des années de Vie**

Cela va permettre à ton corps de se Régénérer !

CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE - exemple 1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

1° Petit déjeuner: Déplacé vers midi, (12h)

3 oeufs mollet
50 gr de flocons d'avoine
50 gr de son d'avoine + lait amande ss sucre
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café

Compléments vitamines:

1 vitamino +
1 omega 3
6 iron à jeun

2° Encas: 14h30-15h

80 gr poulet
20 amandes

3° Déjeuner: 17h30

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

5° Diner: 19h30 - 20h30 maxi

200 gr poulet
200 gr légumes verts cuits
200 gr de lentilles verte cuites / quinoa / patate douces
15 ml d'huile olive

4° Encas 1h avant sport : (possible 11h30 quand sport le midi)

20 amandes
30 gr graines de chia + yaourt lait entier
20 gr de raisins secs
1 pomme

Avant et après l'entraînement :

5gr EAA



Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

Varier les sources de protéines: poisson, viandes maigres, végétales, oeufs

FIT - CHALLENGE ACCÉLÉRATION

BILAN

Jour 0

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Je me sens:

.....

.....

.....

Dernier jour

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Je me sens:

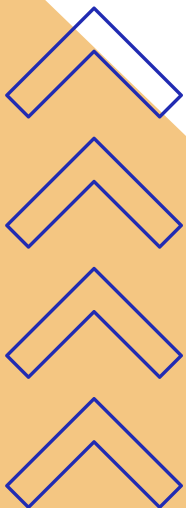
.....

.....

.....

Merci de renvoyer vos résultats +
photos face & profil du Jour 0 et du
dernier jour sur:

info@symbiosecoaching.com



FÉLICITATIONS A TOI !

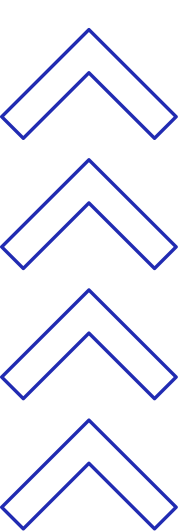
LA MÉTHODE SYMBIOSE

POUR TRANSFORMER TON CORPS
& REGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

RÉSERVER UN BILAN FORME
GRATUIT





**TRANSFORMER TON CORPS
RÉGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES**

FIT - CHALLENGE

ACCÉLÉRATION

4 SEMAINES

