

Retrouver sa légèreté en 7 jours : le programme alimentaire complet

Les piliers de votre réussite

- Visez un déficit calorique modéré de 500 à 600 calories par jour pour une perte durable.
- Hydratez-vous avec 1,5 à 2 litres d'eau par jour en bannissant sodas et jus de fruits.
- Privilégiez les graisses insaturées (huile d'olive, avocat, oléagineux) et limitez les graisses saturées.
- Évitez strictement les produits ultra-transformés, souvent trop caloriques et pauvres en nutriments.

La composition idéale de vos assiettes

- Légumes : occupez la moitié de votre assiette pour augmenter la satiété grâce aux fibres.
- Protéines : intégrez une source (poisson, volaille, œufs, légumineuses) à chaque repas pour préserver votre masse musculaire.
- Féculents : limitez la portion à un quart de l'assiette et privilégiez les céréales complètes pour une énergie stable.
- Collation : en cas de fringale, optez pour un fruit frais accompagné d'une petite poignée d'amandes.

Planning alimentaire type

- Petit-déjeuner : flocons d'avoine avec un fruit frais et quelques oléagineux.
- Déjeuner : filet de poisson ou volaille, portion de légumes à volonté et une petite portion de quinoa ou riz complet.
- Collation : un fruit de saison et quelques amandes non salées.
- Dîner : omelette ou légumineuses avec une grande assiette de légumes verts cuits à la vapeur.

Les réflexes pour booster vos résultats

- Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique dynamique chaque jour.
- Cuisinez vos repas à partir d'aliments bruts pour mieux contrôler vos apports.
- Mangez lentement pour laisser le temps à la satiété de s'installer.
- Maintenez une régularité sur les 7 jours pour stabiliser votre métabolisme.