



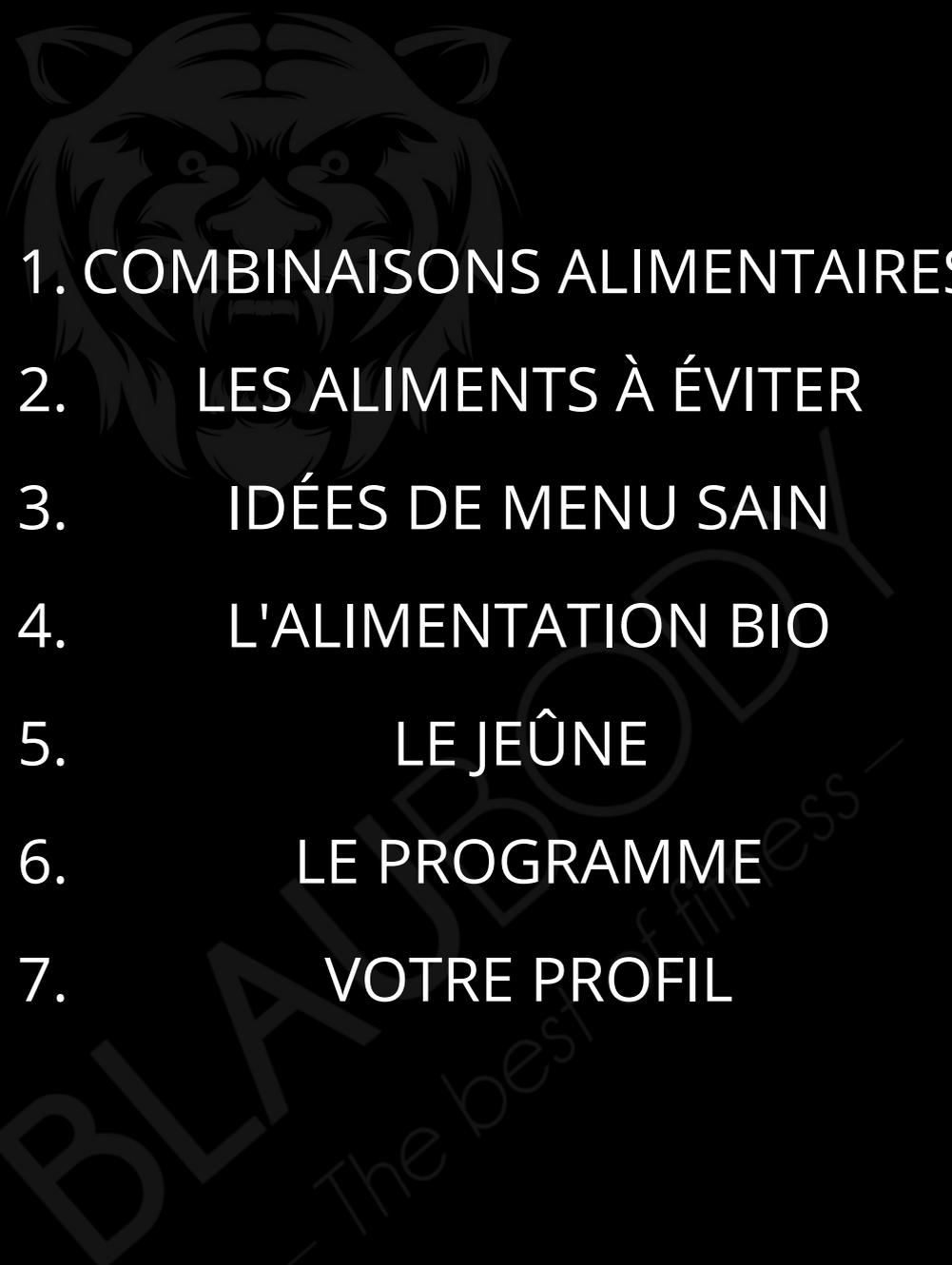
BLAUBODY

– The best of fitness –

LES ÉTAPES POUR UN CORPS SAIN



SOMMAIRE

- 
1. COMBINAISONS ALIMENTAIRES
 2. LES ALIMENTS À ÉVITER
 3. IDÉES DE MENU SAIN
 4. L'ALIMENTATION BIO
 5. LE JEÛNE
 6. LE PROGRAMME
 7. VOTRE PROFIL



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

BLAUBODY
— The best of fitness —

QU'EST CE QUE LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES ?

Les combinaisons alimentaires c'est combiner les meilleurs aliments favorables à notre système digestif ensemble, car lorsque les digestions sont facilitées, les éliminations et l'assimilation des nutriments sont optimales.

En effet, certains mélanges d'aliments augmentent le temps digestion et peuvent engendrer des digestions incomplètes, des troubles digestifs, une mauvaise assimilation, avec toutes les conséquences que cela peut avoir d'une part sur le système digestif bien sûr mais aussi sur l'équilibre général !



QUE FAUT-IL FAIRE ?

- Ne pas mélanger les aliments denses pauvres en eau comme ces féculents ci-dessous avec des protéines d'origine animal

exemple féculents : (riz, pâtes, pain, pois chiche, lentilles, tofu, yaourt soja, haricots secs, pomme de terre, courge, patate douce...)

exemple protéines animal: (œufs, viande, poisson, fruits de mer, fromages, yaourts)

- De plus on va également éviter les mélanges de différents féculents entre eux et les protéines entre elles

exemple : pas de lentilles + pain, ou bien semoule + pois chiche

exemple : Protéines entre elles : pas de viande + fromage, ou bien œufs + yaourts

LES BIENFAITS DES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES :

1. Meilleures digestions
2. Moins de ballonnements
3. Un travail du foie soulagé
4. Equilibre du transit
5. Maintien de l'équilibre acido-basique
6. Action minceur
7. Action détox
8. Plus d'énergie et de vitalité
9. Pas de sensation de faim





LES ALIMENTS À ÉVITER

BLAUBODY
— The best of fitness —

POURQUOI ÉVITER DE MANGER CERTAINS ALIMENTS ?

Si vous voulez avoir un corps sain et un esprit sain il faudra arrêter de consommer certains aliments néfastes pour votre santé et votre bien-être

En effet, certains aliments peuvent être transformés et composé de produits chimiques et d'autres peuvent être remplis de matières grasses, ce qui est mauvais pour le corps humain et son bon fonctionnement

LISTE DES ALIMENTS À BANNIR

- Viandes grasses et charcuteries
- Les pois chiches
- La friture
- Saucisses, hot dogs
- Biscuits
- Pâte à tartiner
- Viennoiseries
- Gâteaux
- Céréales industrielles
- Produits gras et frits
- Fromage
- Beurre
- Crème entière
- Céréales raffinées
- Pain blanc
- Plats industriels transformés
- Sodas, Sirops, Alcool
- Fast-food

LES REMPLACER PAR CES ALIMENTS :

- Crudités
- Fruits
- Légumes cuits
- Laitages allégés
- Viandes maigres
- Poissons
- Légumineuses
- Céréales complètes



LES MEILLEURS FRUITS

Si tous les fruits sont bons pour la santé, certains sont plus détoxifiants que d'autres.

Mais lesquels?

La pomme, la banane, le kiwi, l'ananas, la cerise, le citron et la myrtille.

Tous sont riches en potassium, en vitamine C et en fibres. Des anti-oxydants redoutables, grâce à leurs propriétés diurétiques, ils facilitent la digestion et favorisent l'élimination urinaire des toxines.



IDÉES MENU SAIN

BLAUBODY
— The best of fitness —

Menu 1 :

Légume cru + Légume cuit + Protéine animale

Exemple :

Crudités (salade, concombre, carottes, bettrave crue, chou, endives)

+ légumes cuits (courgettes, brocoli, carottes)

+ poulet grillé ou poisson ou oeuf, ou fromage ou yaourt

Menu 2 :

Légume cru+ Légume cuit+ Féculent (un petit bol)

Exemple :

Crudités (salade, concombre, carottes, betterave crue, chou, endives...)

+ légumes cuits (courgettes, brocoli, potimarron, patate douce...)

+ féculent (pomme de terre, ou riz, ou tofu, ou lentille...)

Dessert (facultatif) : Pas de fruit frais en fin ou en cours de repas, ils perturbent la digestion en fermentant avec les aliments contenus dans le repas.=>1 compote sans sucre, ou des pommes au four.

Menu 3 :

Légume cru + protéine animal + yaourt

Exemple :

Crudités (salade, concombre, carottes, betterave crue, chou, endives...)

+ Mini sandwich minceur au poulet ou
oeuf ou poisson

+ guacamole

+ Yaourt nature ou au miel



ALIMENTATION BIO

BLAUBODI
— The best of fitness —

POURQUOI MANGER BIO ?

1. Manger bio permet de manger plus sainement
2. On consomme moins de pesticides
3. On mange des aliments plus savoureux
4. C'est bon pour l'environnement
5. Ce n'est pas forcément plus cher
6. On protège la planète
7. On mange moins d'OGM
8. On apprend l'existence de bon nombre d'aliments
9. Manger bio, c'est être engagé (pour notre santé et pour notre planète)

OÙ TROUVER LES PRODUITS BIO ?

- Les petits agriculteurs vendent des produits bio et souvent les produits sont de très bonne qualité
- Les Magasins spécialisés, voir localement et sur internet également
- Dans les grandes surfaces

Attention : *Pour être sûr de bien acheter des produits bio, il faut vérifier la présence du **label AB** (Agriculture Biologique) sur les emballages.*

LE BIO REDUIT LE RISQUE DE CANCER

Les personnes qui mangent régulièrement des aliments bio pourrait réduire de 25 % leur risque de cancer par rapport aux personnes qui en consomment moins souvent, révèle une étude épidémiologique menée sur plus de 68 000 personnes et réalisée par une équipe de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra).



LE JEÛNE

BLAUBODY
— The best of fitness —

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?

- Le jeûne c'est arrêter de consommer tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxiquer et régénérer l'organisme.
- Le jeûne contribue au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif.

LES PRINCIPES DU JEÛNE

- Le jeûne est avant tout un moyen de détoxiquer l'organisme. Il permet au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses.

- Ainsi, les gens qui entreprennent un jeûne le font généralement pour « faire un grand ménage » ou donner au corps des conditions optimales de guérison.

Il procure en outre un sentiment de clarté d'esprit et de « désencombrement mental »

LES BIENFAITS DU JEÛNE

1. Diminuer les douleurs chroniques
2. Soulager l'arthrite rhumatoïde
3. Contribuer au traitement de
l'hypertension
4. Induire une perte de poids
5. Améliorer la qualité du sommeil
6. Contribuer au traitement de la
pancréatite aiguë



COMMENT JEÛNER ?

Le jeûne séquentiel est très simple à pratiquer :

- Il suffit de **s'arrêter de manger vers 20 heures**, après un dîner très léger, et de **recommencer à s'alimenter le lendemain vers 12 ou 13 heures**.

- Durant ce laps de temps, il convient de **bien s'hydrater en buvant beaucoup d'eau** ou des tisanes sans sucre.



LE PROGRAMME

BLAUBOLD
— The best of fitness —

A → LA CORDE À SAUTER



PRENDRE LA CORDE À SAUTER, S'ÉCHAUFFER ET SAUTER

SESSION : 5 MINUTES

B → MOUNTAIN CLIMBER



1. RAMENER VOTRE GENOU DROIT VERS LA POITRINE
2. PUIS LE REDESCENDRE
3. FAIRE DE MÊME AVEC LE GENOU GAUCHE
4. RECOMMENCER

SESSION : 1 MINUTE

C → BURPEES



1. SE TENIR DEBOUT
2. S'ACCROUPIR
3. SE METTRE EN POSITION DE POMPE
4. SE METTRE ACCROUPI
5. SE REDRESSER
6. SAUTER BRAS EN L'AIR
7. RECOMMENCER

SESSION : 15 RÉPÉTITIONS

D → LE GAINAGE



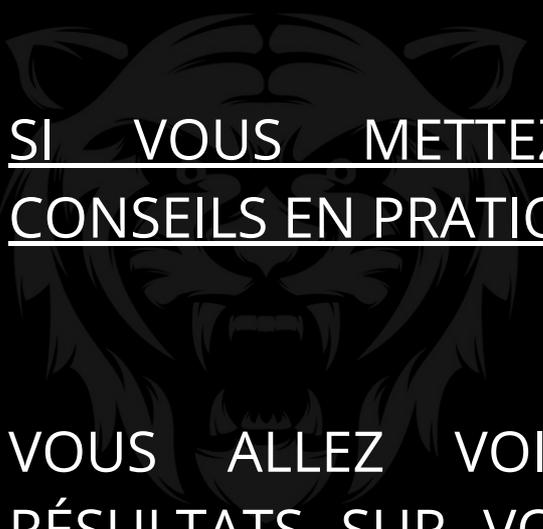
1. ALLONGEZ-VOUS AU SOL
2. RELEVEZ LE BASSIN EN ÉCARTANT LES GENOUX POUR QU'ILS SOIENT BIEN ALIGNÉS AVEC VOS ÉPAULES.
3. CONTRACTEZ LES FESSES ET LES ABDOMINAUX.
4. POSER LES COUDES SUR LE SOL

SESSION : 1 MINUTE

VOICI LE PLAN À RÉALISER CHAQUE JOUR POUR UN CORPS SAIN :

3 SÉRIES PAR JOUR

1. FAIRE LES 4 EXERCICES D'AFFILÉS
2. PRENDRE 5 MINUTES DE REPOS
3. REFAIRE LES 4 EXERCICES
4. REPRENDRE 5 MINUTES DE REPOS
5. REFAIRE LES 4 EXERCICES
6. RECOMMENCER LE LENDEMAIN



SI VOUS METTEZ TOUS CES
CONSEILS EN PRATIQUE :

VOUS ALLEZ VOIR DE BEAUX
RÉSULTATS SUR VOTRE CORPS ET
DANS VOTRE VIE EN GÉNÉRAL

SURTOUT PENSEZ À BIEN DORMIR
LA NUIT, SE REPOSER EST TRÈS
IMPORTANT POUR BIEN
RECHARGER LES BATTERIES



LISEZ ATTENTIVEMENT CE QUI SUIT :

POUR CONTINUER À VOUS OFFRIR LES MEILLEURS PRODUITS POSSIBLE ET LE MEILLEUR SERVICE CLIENT NOUS AVONS BESOIN DE MIEUX VOUS CONNAÎTRE. ÊTRE AU PLUS PROCHE DE VOUS EN CAS DE PROBLÈME POUR VOUS AIDER RAPIDEMENT. CELA NOUS PERMETTRA D'ADAPTER NOTRE OFFRE EN FONCTION DE VOS BESOINS ET DE VOS PRÉFÉRENCES.

**ENVOYEZ-NOUS UN SIMPLE SMS
AVEC VOS RÉSULTATS AU
06.19.60.16.46**

DITES NOUS SIMPLEMENT :

- QUI VOUS ÊTES
- ÊTES-VOUS SATISFAIT DE BLAUBODY ?
- COMMENT NOUS POUVONS NOUS AMÉLIORER ?

MERCI