



Ma méthode minceur Optima

PERDRE 3 KILOS EN 2 SEMAINES



LA MÉTHODE

LES ENJEUX DU SURPOIDS

Le surpoids et l'obésité connaissent une ampleur croissante dans le monde entier. En France, les statistiques révèlent que 47% de la population sont concernés par le surpoids tandis que 17 % sont considérés en état d'obésité. Selon les projections, ces taux augmenteront encore dans les prochaines années.

Les conséquences sur la santé sont nombreuses. D'un point de vue pathologique, une surcharge pondérale favorise notamment la survenue de diabète, d'hypertension, de cholestérol, de maladies cardiovasculaires et de problèmes articulaires. L'impact peut également être esthétique ou psychologique avec des répercussions sur l'intégration sociale, le bien-être et l'estime de soi. Globalement, ce sont la qualité et l'espérance de vie qui sont affectées.

Parmi les causes principales de l'excès de poids, on compte les mauvaises habitudes alimentaires (grignotage, repas sautés ou pris sur le pouce, assiettes trop copieuses, consommation importante d'aliments industriels trop gras et trop sucrés...) et la sédentarité. Or, si l'on consomme durablement beaucoup plus de calories que notre corps n'en utilise, il se crée un déséquilibre qui conduit ce dernier à mettre

en réserve les excédents caloriques sous forme de graisse, ce qui se traduit par une prise de poids. De plus, la capacité de stockage de notre corps est malheureusement pratiquement illimitée.

PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT

Pour mincir et maintenir durablement son poids de forme, il faut modifier ses habitudes alimentaires. Il est important de maîtriser raisonnablement l'apport calorique en choisissant les meilleurs aliments et en réduisant la consommation de ceux dont la qualité nutritionnelle est inférieure.

Autrement dit, la clé du succès consiste à retrouver et conserver une alimentation saine et diversifiée plutôt que de faire régime. Les bases fondamentales d'une nutrition équilibrée sont cependant rarement connues. Cela explique pourquoi de nombreuses personnes n'ont pas conscience de leurs mauvaises habitudes alimentaires ni de leurs conséquences. Elles ne réalisent pas à quel point elles pourraient se sentir mieux si elles se nourrissaient non plus accidentellement mais intentionnellement.

C'est ce que nous vous proposons de faire grâce à notre programme de rééquilibrage nutritionnel.



UN PROGRAMME EN 4 PHASES

La méthode que nous proposons s'articule autour de 4 phases, qui vont vous permettre d'atteindre votre objectif de perte de poids et d'améliorer votre forme physique, mais surtout de maintenir les résultats obtenus sur le long terme. Toute son efficacité repose sur l'association de Nutristine Optima et des bons choix alimentaires.

1



ATTAQUE 4 À 7 JOURS

Durant cette phase « starter » de courte durée, dont le but est d'initier la perte de poids et de produire des résultats rapides, l'apport nutritionnel repose exclusivement sur l'utilisation de Nutristine Optima qui sera employé en remplacement du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner.

2



PERTE DE POIDS JUSQU'À OBTENTION DU POIDS CIBLE

Chaque jour, deux repas sont remplacés par Nutristine Optima, le petit-déjeuner tout d'abord, puis le déjeuner ou le dîner, au choix. Le but est de réintroduire des aliments dans le schéma nutritif. Cette phase doit être poursuivie jusqu'à l'obtention du poids cible.

3



STABILISATION 14 JOURS

Les aliments composent dorénavant l'essentiel du schéma nutritif. Nutristine Optima n'est plus utilisé qu'une seule fois par jour, en remplacement du déjeuner ou du dîner pour stabiliser les résultats. Il est toutefois encore possible de continuer à perdre du poids lors de cette phase.

4



MAINTIEN À LONG TERME

Enfin, il est conseillé de suivre une alimentation saine, variée et équilibrée pour les 3 repas de la journée. Nutristine Optima peut être utilisé ponctuellement pour compenser un écart gourmand ou un repas trop copieux, ou alors si vous êtes pressés par le temps.

NUTRISTINE OPTIMA

Un repas Nutristine Optima contient l'ensemble des nutriments indispensables à l'équilibre alimentaire (des protéines, des glucides, des acides gras essentiels, 13 vitamines et 11 minéraux, des fibres alimentaires et des actifs amincissants), pour un faible apport calorique. Le corps peut alors puiser dans ses réserves adipeuses pour produire l'énergie qui lui est nécessaire, ce qui favorise la perte de poids.

LES ALIMENTS

Les aliments que vous allez consommer tout au long de notre programme occupent un rôle important. Il est essentiel de choisir les meilleurs et de les consommer en quantités appropriées.

La formule nutritionnelle idéale réside, à chaque repas, dans une combinaison équilibrée de protéine, féculent, légume ou fruit, sans oublier les bons lipides, chacun occupant un rôle essentiel dans l'équilibre nutritionnel. À ce titre, nous avons élaboré une liste des aliments recommandés, que nous avons répartis par catégories (voir ci-après).

LE SYSTÈME DE PORTIONS

Vous attendez certainement le moment où nous allons vous demander de peser les aliments, de compter et d'additionner les calories, de cuisiner



des plats compliqués... Mais rassurez-vous : cela ne va pas être le cas.

Pourquoi ? Tout simplement car cette façon de procéder ne fonctionne pas. Il faut bien reconnaître que c'est contraignant, approximatif et pratiquement impossible à mettre en œuvre sur le long terme.

Fort heureusement, il existe une solution beaucoup plus simple, qui consiste à raisonner en termes de « portions » plutôt que de « calories ».



ÉQUILIBRER VOS PORTIONS GRÂCE À L'ASSIETTE IDÉALE

Le schéma de l'assiette idéale vous permet, de façon simple, de réaliser un repas équilibré pour le déjeuner et le dîner. Elle comporte les 3 composants essentiels (protéine, féculent, légume) et cela dans des proportions adaptées.

Il existe d'innombrables combinaisons d'aliments possibles, et de multiples façons de les préparer, ce qui va vous permettre de varier vos repas au quotidien.

Le principe de l'assiette idéale est le même pour le petit-déjeuner avec une répartition des proportions quelque peu différente.

DÉJEUNER & DÎNER

1 PORTION DE FÉCULENT
= 1/4 D'ASSIETTE



1 PORTION DE LÉGUME
= 1/2 D'ASSIETTE

1 PORTION DE PROTÉINE
= 1/4 D'ASSIETTE

PETIT DÉJEUNER

1 PORTION DE FÉCULENT
= 1/3 D'ASSIETTE

1 PORTION DE FRUIT
= 1/3 D'ASSIETTE



1 PORTION DE PROTÉINE
= 1/3 D'ASSIETTE

Une portion peut correspondre soit à un seul aliment en particulier ou bien à la combinaison de plusieurs repris dans nos listes. Par exemple, pour une portion de légume, vous pouvez opter pour des tomates ou alors une ratatouille associant des légumes de votre choix. De la même manière, une portion de fruit peut être composée soit de kiwis soit d'un mélange de différents fruits. Dans tous les cas, ce qui compte le plus c'est de respecter la notion de portion qui détermine la quantité à consommer.

Notre programme implique de modifier vos habitudes alimentaires. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour que cette nouvelle façon d'organiser vos repas devienne une manière naturelle et instinctive de fonctionner. Mais rassurez-vous, c'est au final si simple que cela va très vite devenir un automatisme.

**MAINTENANT, À VOUS DE COMPOSER VOTRE
ASSIETTE COMME VOUS LE DÉSIREZ !**



Liste des aliments recommandés

PROTÉINE

Yaourt nature/sans sucres ajoutés, fromage blanc, yaourt au soja.

Viande (1x/semaine) : veau, bœuf maigre, lapin, jambon blanc.

Volaille (2x/semaine) : poulet, dinde

Poisson/crustacé (2x/semaine) : bar, cabillaud, colin, dorade, flétan, haddock, hareng, lieu, limande, lotte, maquereau, merlan, raie, sardine, sole, saumon, truite, thon, turbot, coquillage, crabe, crevette, homard, huître, moule.

Légumineuse (1x/semaine) : lentille, pois chiches, fève,...

Œufs (2 à 3 → 1-2x/semaine) : à la coque, durs, mollets, brouillés, au plat ou en omelette.

FÉCULENT

Pain complet, biscotte, céréales sans sucres ajoutés (mueslis, flocons d'avoine, etc), patate douce, pomme de terre, pain complet, riz complet, pâte complète, semoule, blé, quinoa.

LÉGUME

Artichaut, asperge, aubergine, brocoli, céleri, champignon, choux (fleur, blanc, vert, rouge, de Bruxelles), concombre, courgette, endive, épinard, fenouil, germe de soja, poireau, poivron, radis, salade (laitue, mâche, scarole, etc), haricot vert, navet, potiron, salsifis, tomate, betterave, carotte, cœur de palmier, fond d'artichaut, maïs, petit pois, oignon, potimarron, pois gourmand.

FRUIT

Orange, pêche, pomme, poire, abricot, prune, mandarine, kiwi, ananas, melon, banane, groseille, fraise, framboise, myrtille, mûre, pamplemousse, pastèque, raisin, fruits secs (raisin, noix, noisette, amande, etc), figue fraîche,...

LIPIDE

Par jour : 1 cuillère à soupe d'huile (olive, sésame, colza, noix, lin,...) ou 10 g de beurre ou 10 g de margarine ou 2 cuillères à soupe de crème liquide (15% de matières grasses) ou 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée.

ASSAISONNEMENT

- Sel (sans excès naturellement).
- Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe, etc).
- Aromates (thym, romarin, laurier, etc).
- Épices (poivre, muscade, cannelle, curry, safran, etc).
- Vinaigre, jus de citron, moutarde, cornichon, câpre.

CONSEILS D'ASSAISONNEMENT

Pour les viandes, les poissons et les légumes : à la vapeur, à l'eau, au four, en papillote, à la broche, à la plancha ou grillées.

CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Les cuissons en friture, au beurre ou en sauce
- Les viandes grasses (oie, mouton, confit, etc), les charcuteries.
- Les préparations de poisson panées.
- Extras : chips, biscuits apéritif.
- Les accompagnements gras (mayonnaise et sauces similaires, chantilly, crème au beurre, etc).
- Le sucre et ses dérivés (pâtisseries, brioche, viennoiseries, confiseries, sodas, etc).
- Les aliments transformés et les plats préparés.
- L'alcool est à éviter.



Zoom sur le rôle des macronutriments

LES PROTÉINES

La protéine est le second composant de l'organisme après l'eau. Chaque cellule du corps humain en a besoin pour fonctionner de manière appropriée. Il est donc essentiel de s'en assurer un apport adapté. Dans le cadre d'une démarche minceur, elles sont d'autant plus importantes car elles participent à l'augmentation des dépenses énergétiques, offrent une excellente action rassasiante et préservent la tonicité musculaire.

LES FÉCULENTS

Au même titre que les protéines, les féculents complets sont essentiels en matière d'équilibre nutritionnel. Ils constituent la principale source d'énergie du corps humain. Digérés et assimilés lentement, ils assurent une libération progressive de l'énergie. Ils sont donc à privilégier.

LES LIPIDES

Toutes les graisses ne sont pas mauvaises pour la santé. Celles qu'il faut réduire le plus possible, ce sont les saturées. Elles se présentent sous forme solide à température ambiante (le beurre, la margarine). Elles sont facilement stockées sous la forme de tissus adipeux et peuvent favoriser l'apparition de maladies comme le cholestérol. Les lipides insaturés présentent en revanche des vertus positives en termes de santé. Leur consommation doit cependant rester modérée.

LES LÉGUMES

Ces aliments doivent être présents dans votre schéma alimentaire, car ils s'avèrent essentiels à l'équilibre nutritionnel. Pauvres en calories, ils sont très riches en fibres, vitamines, minéraux, nutriments essentiels et beaucoup contiennent des agents antioxydants particulièrement bénéfiques pour la santé. Vous pouvez les servir crus ou cuits.

LES FRUITS

Les fruits sont, au même titre que les légumes, particulièrement riches en nutriments. Ils permettent ainsi, en complément de ces derniers, de faire le plein de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants aux vertus protectrices le matin au petit-déjeuner.





Conseils complémentaires

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYDRATATION

L'eau est le premier constituant du corps humain, elle est vitale à son fonctionnement. Elle fait, notamment, circuler de nombreux nutriments dans notre organisme et permet de stabiliser la température corporelle.

Lorsque l'on n'en boit pas suffisamment, on perd en énergie et en vitalité. Elle contribue également à drainer l'organisme des déchets et toxines. Il est essentiel de vous hydrater suffisamment et régulièrement tout au long de la journée. A cet égard, il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Et pour bien commencer la journée, buvez-en, dès le lever, deux verres. A noter que si vous pratiquez une activité physique, vos besoins en eau augmentent.

Les eaux, le café, le thé, les tisanes, les infusions peuvent être consommés mais sans sucre ou édulcorés. Les sodas sans calories sont quant, à eux, autorisés.

PAS LE TEMPS DE CUISINER ? MANGEZ MALIN

Il existe une grande quantité d'aliments équilibrés prêts à être consommés et qui peuvent nous aider à respecter un bon schéma nutritionnel sans avoir obligatoirement à cuisiner. On trouve par exemple sur le marché toute une gamme de sachets individuels (à réchauffer au micro-ondes) contenant du quinoa, du riz précuit, etc... Le thon en boîte constitue également une bonne option pour un apport de protéine de qualité. Et pour les légumes, c'est encore plus facile. Voici un exemple de repas équilibré, que vous mettrez moins d'une minute à préparer :

- 1 portion de protéine : thon en conserve
- 1 portion de féculent : sachet individuel de riz précuit
- 1 portion de légume : tomates.

Pensez à toujours bien respecter la notion de portion pour chaque aliment.

NE VOUS FOCALISEZ PAS SUR LA BALANCE

Pour suivre vos résultats, pesez-vous uniquement aux moments indiqués dans la méthode, sur la même balance, à la même heure, dans les mêmes conditions dans la mesure du possible (au réveil idéalement). En dehors de ces occasions, ne vous focalisez pas excessivement sur votre poids.

REPAS SUR LE POUCE ? AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Si un jour votre emploi du temps bien chargé ne vous laisse pas le temps de faire une pause pour un repas composé d'aliments, le plus rapide consiste à prendre à la place un shake de Nutristine Optima. C'est pourquoi notre programme vous offre la possibilité de prendre ce dernier soit au déjeuner soit au dîner à partir de la phase d'amincissement. Vous pouvez ainsi choisir le moment le mieux adapté selon votre envie et/ou vos impératifs.

UN ÉCART ? PAS DE PANIQUE !

Si, durant notre programme, vous avez craqué pour du chocolat, une pâtisserie, un plat plus riche en graisses, ne culpabilisez pas. Tant que les dérapages restent rares, ce n'est pas grave. Ne cherchez pas à compenser ou à rattraper votre écart en sautant un ou plusieurs repas par exemple, reprenez simplement le cours du programme.

VARIEZ LES SAVEURS

Nutristine Optima est disponible en différentes saveurs sucrées et salées qui permettent d'éviter la monotonie. Ainsi, optez par exemple en phase d'attaque pour un shaker fruit de la passion au petit-déjeuner, prenez le chocolat noisette au déjeuner et savourez notre velouté de légumes saveur poulet le soir au dîner.

LA JOURNÉE LIBRE

À partir de la phase de stabilisation, un principe important consiste à vous accorder une journée libre par semaine. De la brioche avec de la confiture au petit-déjeuner ? Une part de pizza pour le déjeuner ? Une crème glacée pour le dessert ? Pas de problème ! Naturellement, la modération reste de mise, mais en revenant à une nutrition plus riche une fois par semaine, vous évitez que l'organisme ne s'adapte à la réduction calorique et ne vienne limiter l'impact de vos efforts. De plus, c'est moralement très bon de pouvoir « se lâcher » et de consommer vos plats préférés. Vous avez la possibilité de prendre votre journée libre quand vous le désirez. Cela peut être l'un des deux jours du week-end, ou même du repas du samedi soir au repas du dimanche midi par exemple.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique participe non seulement à la réussite de votre démarche minceur, mais elle présente également de nombreux bienfaits pour la santé en général. Un seul mot d'ordre donc : bougez ! Essayez de faire des séances d'au moins 20 à 30 minutes trois fois par semaine. Davantage, c'est encore mieux, mais le principal est avant tout de conserver une certaine régularité. Si vous reprenez ou si vous démarrez un sport, les premières séances vous paraîtront peut-être un peu difficiles. Ne vous découragez surtout pas. Allez-y progressivement et accordez-vous le temps nécessaire pour progresser à votre rythme. Et n'oubliez pas que l'activité physique ne concerne pas uniquement le sport : la marche pour aller chercher les enfants à l'école, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur en font également partie.

MANGEZ À INTERVALLES RÉGULIERS

Pour fonctionner correctement, notre organisme a absolument besoin d'un apport régulier de nutriments et de calories. C'est pour cela qu'il est fortement recommandé de prendre vos repas à heures fixes. Nous ne saurions également jamais trop insister sur le fait de ne jamais sauter de repas. Cela n'améliorera pas vos résultats, bien au contraire. Ce n'est pas non plus une solution pour compenser un écart gourmand. Car, en réponse, l'organisme va mettre en place toute une somme de mécanismes qui vont directement venir compromettre vos efforts (ralentissement du métabolisme, sensation de faim et de fatigue, etc).

LIPOXIFIT, VOTRE ALLIÉ MINCEUR

Nous avons évoqué l'importance d'une hydratation adéquate pour le bon fonctionnement de l'organisme. A ce titre, Lipoxifit est une boisson aux saveurs fruitées délicieuses et rafraîchissantes, parfaite pour changer de l'eau et ainsi rompre la monotonie.



Mais surtout, grâce à ses extraits végétaux et nutriments qui contribuent à brûler les graisses (thé vert), drainer (thé vert), réduire l'appétit (Garcinia cambogia), tonifier (Guarana) et raffermir (vit B8), elle renforce l'efficacité de votre démarche d'amaigrissement.

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE !

Quand vous aurez terminé le programme, n'hésitez pas à parler de notre méthode de rééquilibrage nutritionnel à vos proches, vos amis, vos collègues. Partagez avec eux vos résultats et expliquez leur comment celle-ci vous a permis de perdre du poids rapidement.

En offrant à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre soin de leur ligne le coup de pouce qui va leur permettre de progresser efficacement, et surtout durablement, vous contribuerez à leur bien-être et nous sommes certains qu'ils vous en seront particulièrement reconnaissants !

Une question ?
Contactez nos conseillers au
00.32.56.58.77.77, ou
à contact@phytostine.com

A photograph of two women sitting on the ground, laughing heartily. The woman on the left has blonde hair tied in a ponytail and is wearing a black and white patterned sports bra. The woman on the right has dark hair and is wearing a light blue t-shirt. The background is a blurred outdoor setting. The text is overlaid on the image.

Mon programme minceur en pratique

OBJECTIF : PERDRE 3KG EN 2 SEMAINES*

* La perte de poids indiquée ainsi que la notion de durée constituent des indications susceptibles de varier d'un individu à l'autre, en fonction d'un certain nombre de paramètres (condition physique de départ, âge, métabolisme de base, activité physique).

Récapitulatif du programme

	1	2	3	4
	PHASE D'ATTAQUE Durée : 4 à 7 jours ⁽¹⁾ Objectif : - 2 kg	PHASE DE PERTE DE POIDS Durée : 7 jours ⁽²⁾ Objectif : - 1 kg	PHASE DE STABILISATION Durée : 14 jours Objectif : stabiliser le poids ⁽⁵⁾	PHASE DE MAINTIEN Durée : à long terme Objectif : maintenir les résultats ⁽⁶⁾
PETIT-DÉJEUNER	1 repas Nutristine Optima	1 repas Nutristine Optima	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 fruit*	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 fruit*
DÉJEUNER	1 repas Nutristine Optima	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 portion de légume* ⁽³⁾	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 portion de légume* ⁽³⁾	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 portion de légume*
COLLATION	-	Collation ⁽⁴⁾	Collation ⁽⁴⁾	Collation ⁽⁴⁾
DÎNER	1 repas Nutristine Optima	1 repas Nutristine Optima ⁽³⁾	1 repas Nutristine Optima ⁽³⁾	1 portion de protéine* + 1 portion de féculent* + 1 portion de légume*
	+ 1,5 l d'eau sur la journée	+ 1,5 l d'eau sur la journée	+ 1,5 l d'eau sur la journée	+ 1,5 l d'eau sur la journée
			+ 1 journée libre par semaine	+ 1 journée libre par semaine

⁽¹⁾ La durée de cette phase varie entre 4 jours minimum et 7 jours maximum (ne poursuivez pas la phase d'attaque au-delà de 7 jours). Si vous avez atteint votre objectif (- 2 kg) avant le 7ème jour de la phase d'attaque, passez directement à la phase de perte de poids.

⁽²⁾ Si vous avez atteint l'objectif (- 3 kg au total) avant la fin des 7 jours de la phase de perte de poids, passez directement à la phase de stabilisation. Si vous n'avez pas atteint votre objectif à l'issue de la durée de cette phase, prolongez la jusqu'à obtention du poids souhaité.

⁽³⁾ Il est possible d'intervertir le déjeuner et le dîner. Autrement dit, le repas Nutristine Optima peut être pris soit au déjeuner, soit au dîner, selon vos préférences et/ou vos possibilités.

⁽⁴⁾ À partir de la phase de perte poids, si vous éprouvez une sensation de faim entre le déjeuner et le dîner, prenez, en milieu d'après-midi, une portion de fruit, un yaourt maigre ou une collation Nutristine Optima (1 cuillère doseuse dans 150 ml de lait).

⁽⁵⁾ Une perte de poids, même modérée, peut encore intervenir durant la phase de stabilisation.

⁽⁶⁾ A long terme, il est conseillé de suivre une alimentation variée et équilibrée pour les 3 repas de la journée. Nutristine Optima peut être utilisé ponctuellement pour favoriser durablement le maintien des résultats obtenus, compenser un écart gourmand ou un repas trop copieux ou alors si vous êtes pressé par le temps.

* Pour plus d'informations sur la notion de "portion" et le choix des aliments recommandés, référez-vous à la liste des aliments recommandés dans la présentation de la méthode.

Une question ? Contactez nos conseillers au 00.32.56.58.77.77, à contact@phytostine.com

Mes fiches de progrès

OBJECTIF : PERDRE 3KG EN 2 SEMAINES

Date de départ : / /

Poids de départ : kg

1

PHASE D'ATTAQUE

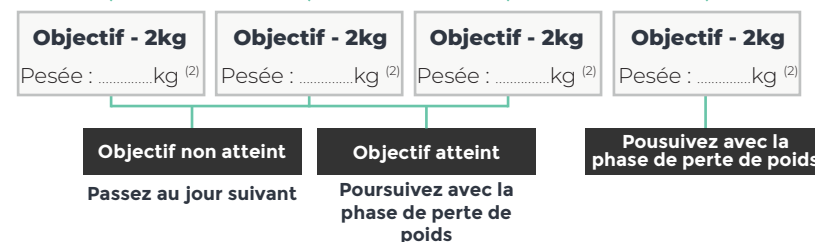
DURÉE : 4 À 7 JOURS

OBJECTIF : - 2 KG



Conservez votre fiche de progrès à un endroit bien visible et remplissez la scrupuleusement chaque jour. Cochez les cases "Repas Nutristine Optima" et "1,5 l d'eau" si vous avez bien respecté les indications du programme minceur. Indiquez ensuite l'activité physique éventuellement pratiquée et le temps que vous y avez consacré.

	RÉCAPITULATIF	EXEMPLES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PETIT-DÉJEUNER	Repas Nutristine Optima	☒ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima
DÉJEUNER	Repas Nutristine Optima	☒ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima
DÎNER	Repas Nutristine Optima	☒ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima
	+ 1,5 l d'eau par jour ⁽¹⁾	☒ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau
	Activité physique	Marche Durée : 15 min	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :



⁽¹⁾ Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée. Pour bien commencer celle-ci, buvez deux verres d'eau au lever.

⁽²⁾ Si vous avez atteint l'objectif (- 2 kg) avant le 7ème jour de la phase d'attaque, passez directement à la phase de perte de poids.

Mes fiches de progrès

OBJECTIF : PERDRE 3KG EN 2 SEMAINES

2

PHASE DE PERTE DE POIDS

DURÉE : 7 JOURS

OBJECTIF : - 1 KG



Conservez votre fiche de progrès à un endroit bien visible et remplissez la scrupuleusement chaque jour. Cochez les cases "Repas Nutristine Optima" et "1,5 l d'eau" si vous avez bien respecté les indications du programme minceur. Pour le déjeuner (ou le dîner selon l'option choisie), notez les aliments* que vous avez consommés. Si vous avez eu besoin d'une collation en milieu d'après-midi, inscrivez ce que vous avez pris. Indiquez ensuite l'activité physique éventuellement pratiquée et le temps que vous y avez consacré.

SEMAINE 5	RÉCAPITULATIF	EXEMPLES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PETIT-DÉJEUNER	Repas Nutristine Optima	☒ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima
DÉJEUNER ⁽¹⁾	1 portion de protéine*	☒ jambon blanc	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1 portion de féculent*	☒ pâtes complètes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1 portion de légume*	☒ petits pois	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
COLLATION ⁽²⁾	1 portion de fruit* ou 1 yaourt maigre ou 1 collation Nutristine Optima ⁽³⁾	☒ 1 poire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DÎNER ⁽¹⁾	Repas Nutristine Optima	☒ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima	☐ Repas Nutristine Optima
	+ 1,5 l d'eau par jour ⁽⁴⁾	☒ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau	☐ 1,5 l d'eau
	Activité physique	Marche Durée : 15 min	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :

* Pour plus d'informations sur la notion de portions et le choix des aliments recommandés, référez-vous à la présentation de la méthode.

⁽¹⁾ Il est possible d'intervertir le déjeuner et le dîner. Autrement dit, le repas Nutristine Optima peut être pris soit au déjeuner, soit au dîner, selon vos préférences et/ou vos possibilités. Dans notre fiche de progrès, nous avons opté pour le repas sous forme d'aliments le midi et le Nutristine Optima le soir. Si vous faites l'inverse, vous pouvez quand même utiliser ce schéma, en gardant simplement à l'esprit que le déjeuner et le dîner ont été intervertis. Le plus important est qu'en fin de journée, toutes les cases aient été remplies.

⁽²⁾ À partir de la phase de perte de poids, si vous éprouvez une sensation de faim entre le déjeuner et le dîner, prenez une collation en milieu d'après-midi.

⁽³⁾ 1 collation Nutristine Optima = 1 cuillère doseuse dans 150 ml de lait.

⁽⁴⁾ Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée. Pour bien commencer celle-ci, buvez deux verres d'eau au lever.

⁽⁵⁾ Si vous avez atteint l'objectif total de perte de poids (- 3 kg) avant le 7ème jour de la phase de perte de poids, passez directement à la phase de stabilisation, puis enchaînez avec celle de maintien.

Objectif (- 3kg au total) Pesée : kg ⁽⁵⁾	Objectif (- 3kg au total) Pesée : kg ⁽⁵⁾
Objectif atteint Poursuivez avec la phase de stabilisation, puis celle de maintien	Objectif atteint Poursuivez avec la phase de stabilisation, puis celle de maintien
Objectif non atteint Passez au jour suivant	Objectif non atteint Prolongez cette phase jusqu'à obtention du poids souhaité puis poursuivez avec la phase de stabilisation, et ensuite celle de maintien