



# LES 12 CONSEILS D'EXPERTS POUR PERDRE 5KG — EN UN MOIS —



- 
- 
- 04 #1 Fixez vos objectifs
  - 05 #2 Pratiquez une activité physique régulière
  - 06 #3 Maîtrisez votre apport calorique
  - 08 #4 Variez vos repas
  - 09 #5 Préparez un petit-déjeuner complet
  - 10 #6 Remplacez le beurre
  - 11 #7 Ne supprimez pas les féculents
  - 12 #8 Prévoyez vos repas
  - 13 #9 Soignez votre sommeil
  - 14 #10 Ne vous privez pas
  - 15 #11 Autorisez vous des en-cas contrôlés
  - 16 #12 Optez pour le rééquilibrage alimentaire

# SOMMAIRE





## PERDRE 5 KG EN UN MOIS

---

Vous souhaitez perdre du poids. Vous avez suivi plusieurs régimes mais aujourd'hui **vous êtes découragé.e ?**

Vous en avez assez de reprendre les kilos que vous aviez perdu, et ce, malgré tous les efforts fournis ?!!

Alors, si votre objectif est de **perdre 5 kilos facilement et surtout durablement**, vous êtes au bon endroit. Nous allons vous transmettre les clés qui vous serviront à perdre ces 5 kilos **sans frustration et une bonne fois pour toute.**



# #1

---



## **FIXEZ VOS OBJECTIFS**

---

Votre objectif est clair : **perdre 5kg en un mois**. Pour vous aider à visualiser ce que cela représente, **perdre 5 Kg c'est perdre une taille de vêtement**.

Gardez bien cela en tête afin de vous rappeler pourquoi vous faites tout cela.

## #2 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE



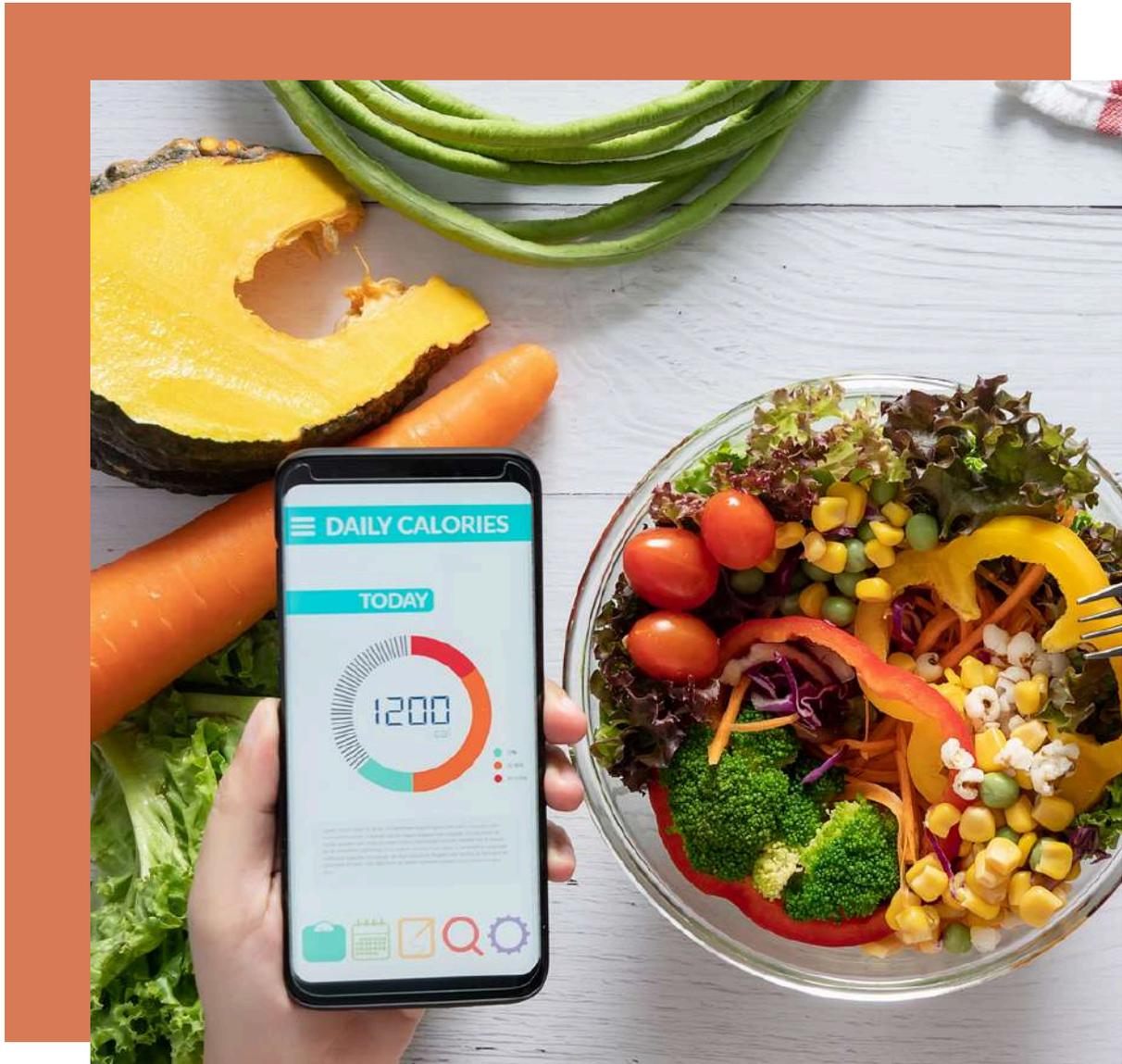
**30 mn par jour au minimum**

Que ce soit de la marche, du vélo ou vélo d'appartement, il est important de **pratiquer une activité sportive régulière**. Si vous ne le pouvez pas, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, et la marche plutôt que la voiture ou les transports en commun.

**Une pratique sportive quotidienne aura des effets positifs** : baisse du stress, des risques cardiovasculaires, de certains cancers tels que celui du côlon ou du sein, du diabète etc. Cela participe également au bon fonctionnement de vos articulations.



## #3 MAITRISEZ VOTRE APPORT CALORIQUE



Pour mener à bien votre objectif et **éviter les effets yoyo**, nous vous conseillons de contrôler votre apport calorique. Il doit être d'environ **1300 kcal par jour**. L'essentiel est de **ne pas trop perdre de masse musculaire, et de cibler la masse grasseuse**.

Pour cela il vous faudra **réduire la quantité de lipides, et glucides, et augmenter légèrement votre apport en protéines**. Il est important de prendre conscience que l'alimentation est le facteur principal d'amincissement.

## #3 MAITRISEZ VOTRE APPORT CALORIQUE

Une journée type à 1300 kcal :

### Petit-déjeuner :

- 1 café ou un thé non sucré.
- 1 laitage nature, yaourt ou fromage blanc à 20 % de matières grasses.
- 60 g de pain complet.
- 10 g de margarine.
- 1 pomme.

### Déjeuner :

- 1 potage aux légumes de saison.
- 1 salade composée : des tomates, du concombre avec un œuf dur et 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- 60 g de pain complet.
- 1 yaourt nature maigre.

### Dîner :

- 1 salade verte avec 1 cuillère à café d'huile de noix.
- 1 filet de poisson maigre cuit à la vapeur.  
haricots verts à l'étouffée.
- 60 g de pain complet.
- 1 portion de fromage allégé.
- 1 kiwi.

# # 4

---



## **VARIEZ VOS REPAS**

---

**Variez votre alimentation.** Il est important de ne pas manger tout le temps la même chose au risque de vous lasser. Pensez à **enrichir vos menus de soupes et de portions de légumes**, sources de vitamines et de fibres essentielles.





## #5 PRÉPAREZ UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET



### Bien commencer la journée

Démarrez votre journée avec un petit-déjeuner équilibré. De nombreuses études démontrent l'intérêt d'un **petit déjeuner équilibré pour prévenir le surpoids et les problèmes de santé associés.**

En voici un exemple :

Un **fruit**, des **protéines maigres** (laitage, fromage, œufs, viande maigre, etc), des **céréales riches en fibres** (avoine, pain complet, pain aux céréales, biscottes, céréales non sucrées, etc), des **lipides de qualité** (margarine, huile végétale, oléagineux, graines, etc.) et une **boisson non sucrée pour réhydrater l'organisme** (café, thé, tisane, eau citronnée, eau infusée).



## #6 REMPLACEZ LE BEURRE



Remplacez le beurre par des huiles telles que le Colza, Cameline, noix qui apporteront **des bonnes matières grasses** ... et ne cuisinez rien avec le beurre. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre une pointe de beurre sur un de vos plats de temps en temps juste avant de le déguster.



# # 7

---



## PRÉVOYEZ VOS REPAS

---

Cela vous empêchera de retomber dans vos mauvaises habitudes alimentaires si vous en avez. L'autre chose essentielle sera de **vous en tenir à votre liste de courses**, et de ne pas succomber aux tentations.



## #8 NE SUPPRIMEZ PAS LES FÉCULENTS



### Les glucides

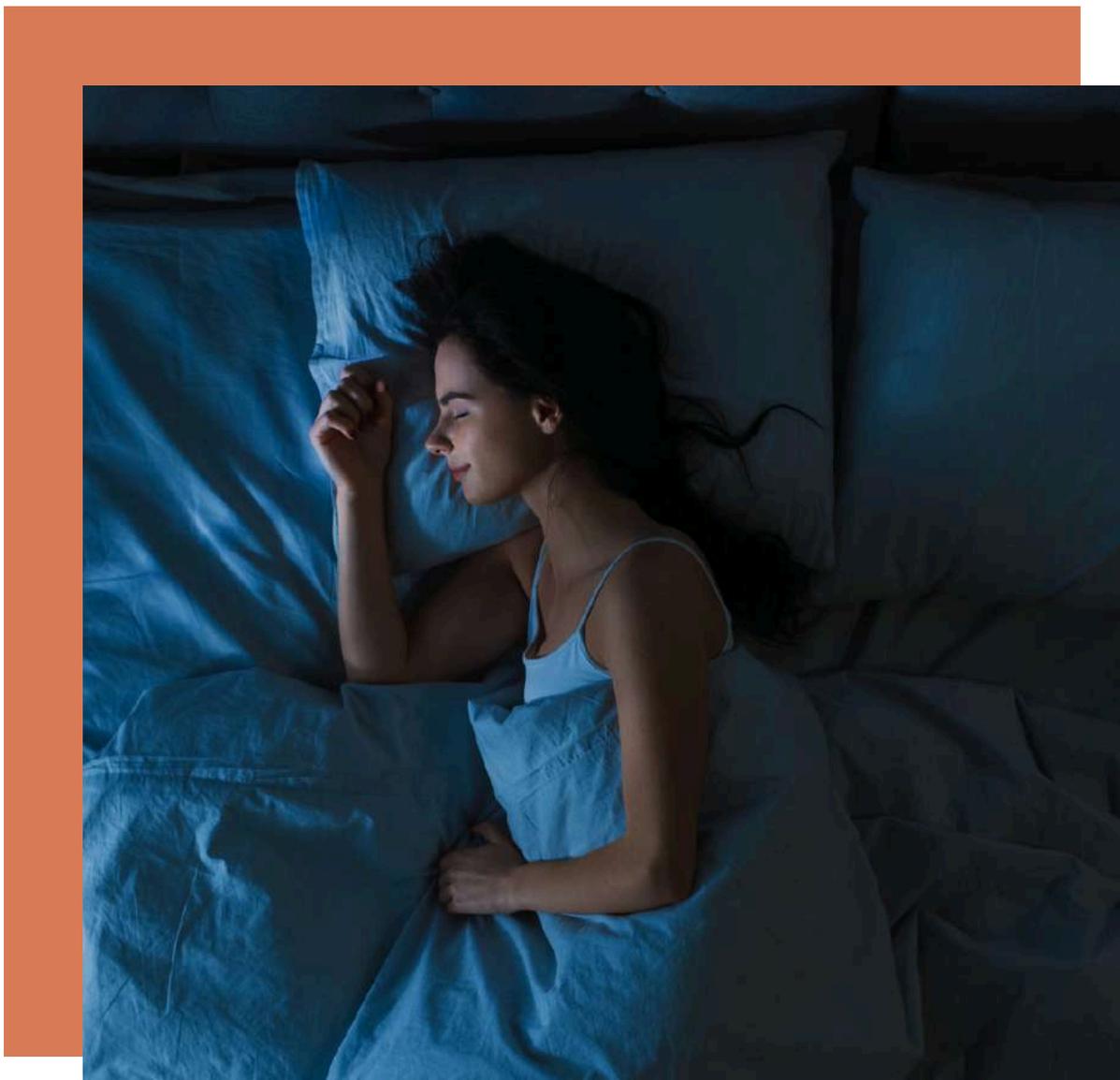
---

Gardez dans votre alimentation le pain ou les féculents. Ce sont des aliments dits à « glucides complexes » qui sont absorbés plus lentement par l'organisme. **Ils permettent d'éviter les fringales.** En règle générale, ils doivent représenter 50% des apports énergétiques.

Misez donc sur ses aliments à indice glycémique bas tels que **les légumineuses** (lentilles, pois, haricots, fèves qui sont sans gluten), des céréales complètes ou semi-complètes, ou du quinoa.



## #9 SOIGNEZ VOTRE SOMMEIL



Il est important de soigner votre sommeil, ce qui permettra à votre corps de synthétiser une hormone anorexigène : la leptine. En effet cette hormone permet d'inhiber la sécrétion de ghréline (une hormone qui stimule l'appétit).



# #10

---



## NE VOUS PRIVEZ PAS

---

Il est important de ne pas vous priver. En effet, il faut garder des aliments réconfortants et que **le régime suivi ne soit pas trop restrictif, afin d'éviter la frustration et l'arrêt de celui-ci.** L'important est de se maîtriser et ne pas abuser.

## #11 AUTORISEZ VOUS DES EN-CAS CONTRÔLÉS

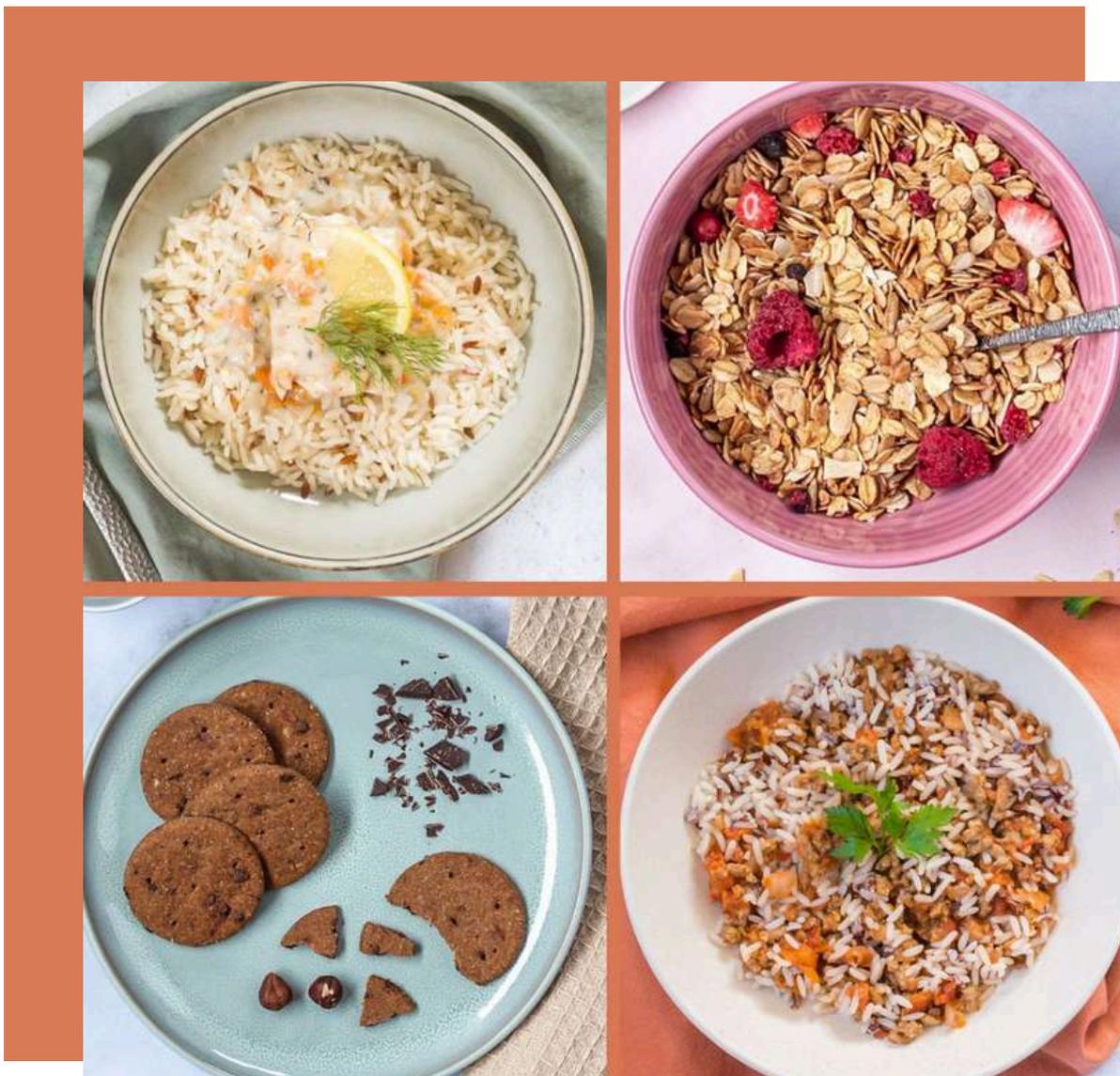


### L'heure du goûter

**Notre organisme est programmé pour avoir faim toutes les 4 heures !** Il est donc normal de ressentir cette sensation de faim à l'heure du goûter. Un conseil : prenez une boisson comme un thé ou une tisane sans trop ajouter de sucre. La sensation de soif est parfois confondue avec la faim. Voici des exemples de collations :

- 1 yaourt + 1 fruit + 2 biscuits type petit beurre
- 1 tranche de pain complet + du fromage frais + 1 fruit
- 1 compote de fruits sans sucre ajouté + 1 madeleine
- 1 skyr nature + des fruits rouges + quelques amandes
- 2 petits suisses + des morceaux de pomme + un peu de flocons d'avoine + de la cannelle

## #12 OPTEZ POUR UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE



Le **rééquilibrage alimentaire** a pour but d'adopter une alimentation saine dans son quotidien et non de restreindre les quantités consommées à chaque repas.

Les programmes de rééquilibrage alimentaire Chief comprennent un large choix de recettes savoureuses. Ils vous permettront de perdre en moyenne 1 kg par semaine, de manière simple et efficace.

## PRÊT.E À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

---

Vous voilà armé.e pour perdre ces 5 kg et atteindre votre objectif. Mais retenez une chose : l'important est de garder les bonnes habitudes que vous allez mettre en place pour **ne pas reprendre vos kilos et éviter l'effet yoyo !**

C'est en suivant ces principes que vous pourrez constater une perte de poids de 5 kilos sur un mois. **Il ne s'agit pas d'un régime, mais de la prise de bonnes habitudes alimentaires.**

**Il faut être à l'écoute de son corps, et ne pas l'affamer.** En effet, le corps possède une mémoire et stockera les graisses si jamais vous le privez.

Cheef vous aide avec des programmes de 1 à 8 mois composés de recettes saines et savoureuses.



# LES PROGRAMMES

## NOS FORMULES

Objectif : - 1 kg par semaine



### FORMULE TRAITEUR

Dès **29€** la semaine

[VOIR LA FORMULE](#)



### FORMULE CLASSIQUE

Dès **49€** le mois

[VOIR LA FORMULE](#)



### PACK DÉCOUVERTE

**39,60€** le pack de 6 plats

[VOIR LE PACK](#)

[VOIR TOUS LES PROGRAMMES](#)



Votre programme minceur  
livré à domicile



Perte de poids constatée de 1kg par semaine



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo

[VOIR LES PROGRAMMES](#)

