

LES CONSEILS D'EXPERTS



LES 12 CONSEILS POUR PERDRE 5 KG EN 1 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



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



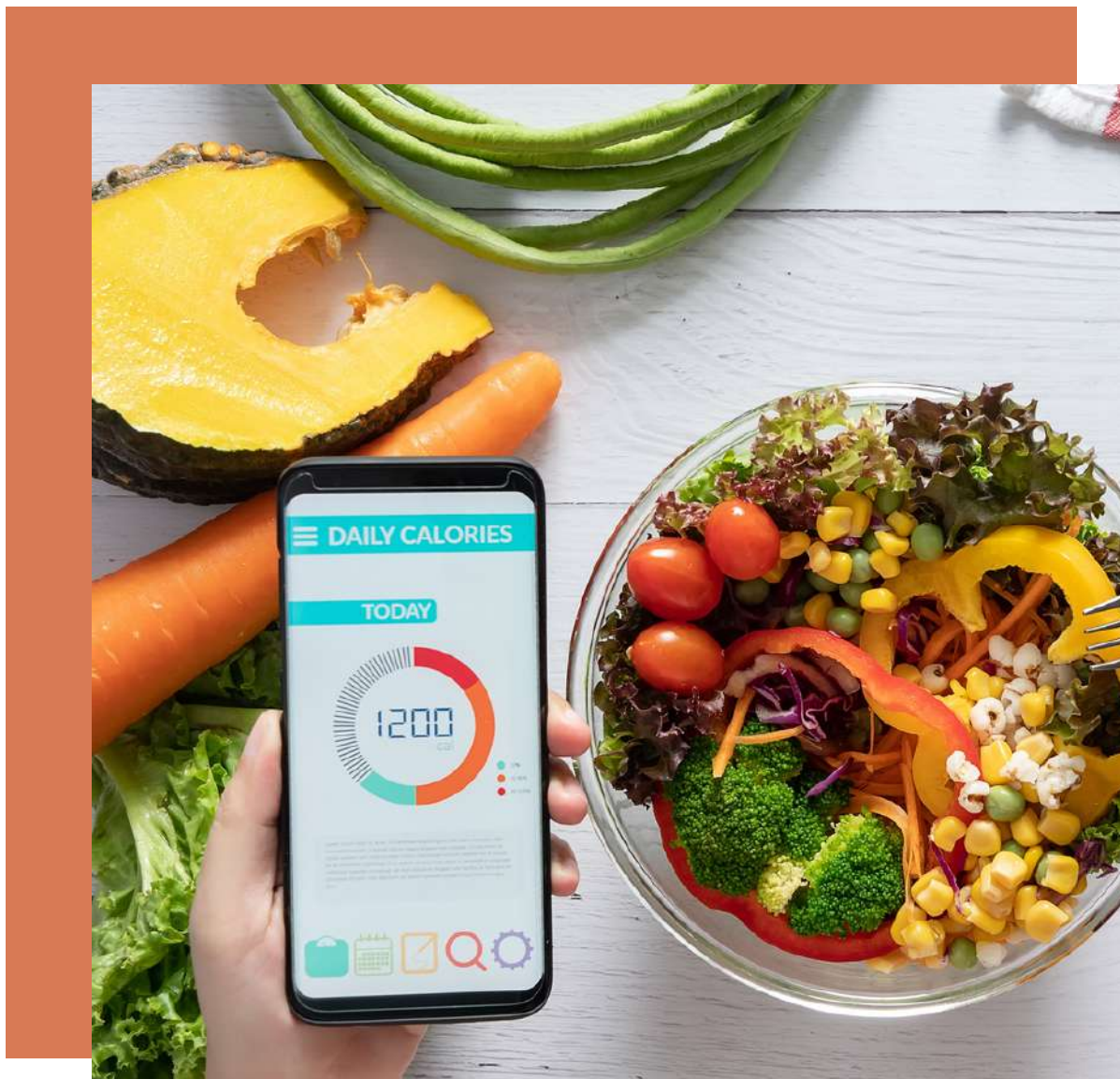
30 mn par jour au minimum

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



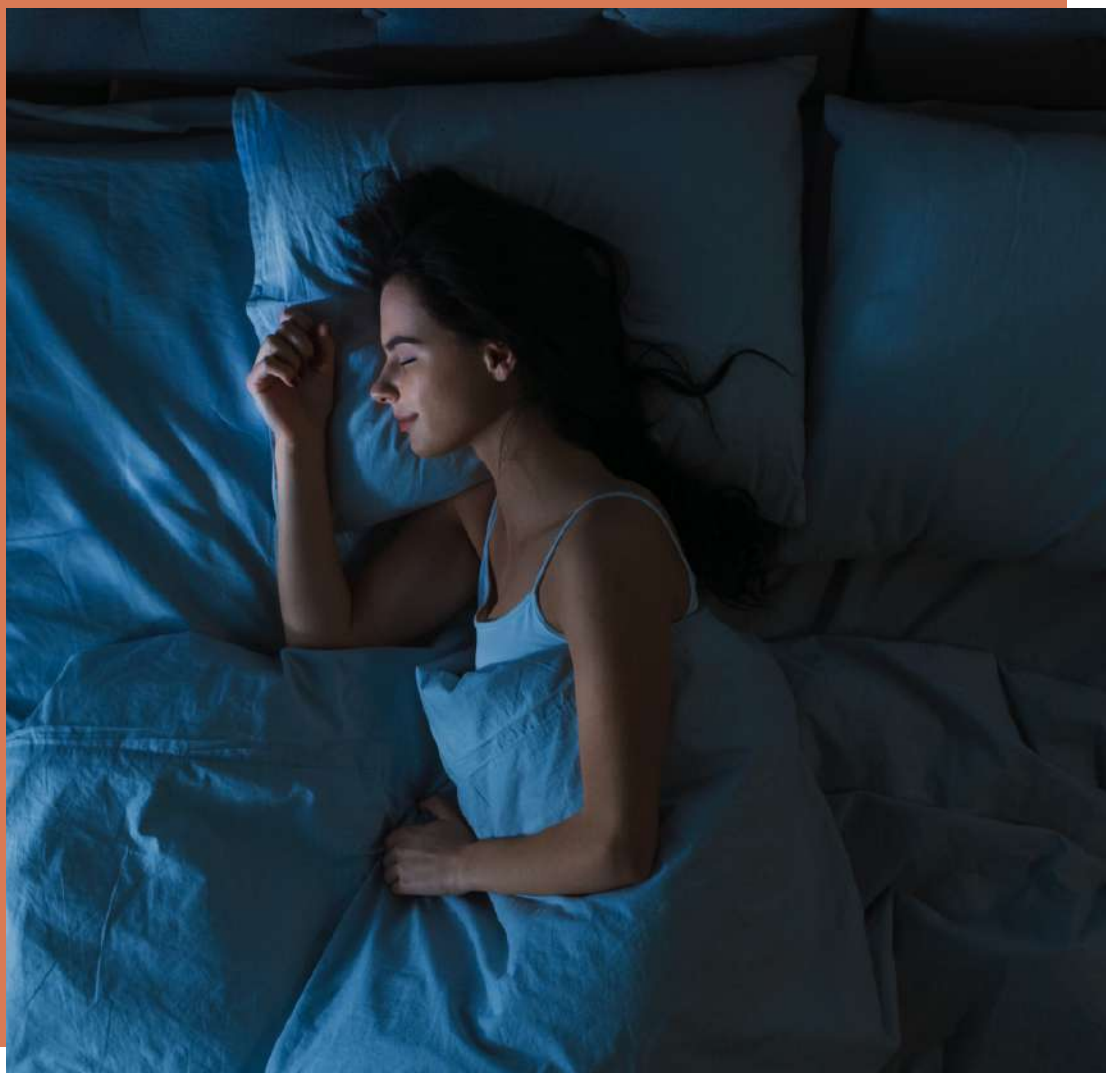
Les glucides

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



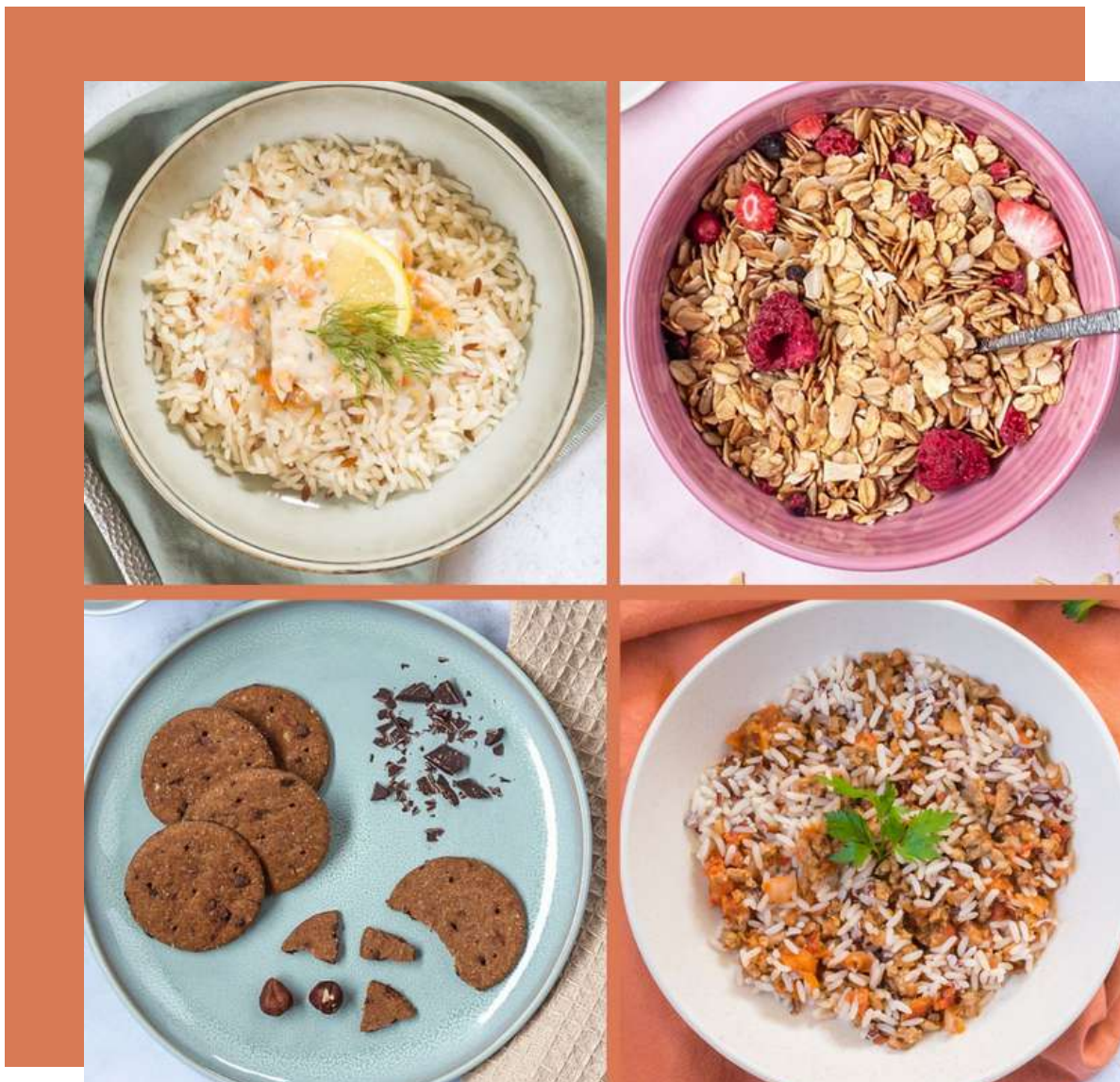
L'heure du goûter

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.

Chief 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 **79€** le mois

[VOIR LA FORMULE](#)



PACK DÉCOUVERTE

45€ 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](#)

