

CONCEPT SILHOUETTE CIBLÉE HAUT DU CORPS

Le concept comprend :



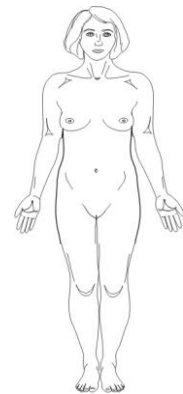
- **1 gel Silhouette Haut du Corps de 125 ml**
- **Un pilulier Silhouette Ciblée Haut du Corps (30 gélules)**
- **Un guide Silhouette Ciblée Haut du Corps incluant :**
 - **Description et analyse pour vous guider**
 - **Les avantages d'utiliser ce programme**
 - **Les aliments favorisés et non recommandés**
 - **Les exercices**
 - **Les conseils de départ**
 - **Les 5 recettes Ciblées**
 - **Les 15 jours d'équilibre alimentaire Silhouette Ciblée Haut du Corps**

La Description Silhouette Ciblée Haut du Corps

Le ventre est prédominant autant chez l'homme que chez la femme, celle-ci l'adipose se trouve localisée a la moitié supérieure du corps, ce qui par effet d'optique minimise le volume des membres inférieurs (type androïde) c'est-à-dire le triangle a base supérieur ou une poire la queue en bas.

Analyses... Qui êtes-vous?

- Si vous êtes souvent gonflés ou ballonnés au niveau du ventre.
- Si vous avez un bon appétit au moment des repas.
- Si tendances aux flatulences et la fermentation.
- Si vos bonnes ou mauvaises émotions vous font manger.
- Si votre digestion est lente et nerveuse.
- Si vous ou vos parents avez tendances au cholestérol et une glycémie plus élevée qu'à la normale.
- Si vous avez tendance à prendre du poids au niveau du ventre.
- Si vous répondez oui à toutes ces questions, vous êtes du type androïde à 100%.



Pourquoi vous faut-il Silhouette Ciblée Haut du corps?

Dans ce concept la gélule Silhouette Ciblée du Haut du Corps contient un amalgame de plantes a 100% naturels qui vont vous aidez a drainé et a délogé les graisses situées au niveau de la taille, du ventre et des abdominaux. Cette gélule, en synergie avec les 15 jours d'équilibre alimentaires vont travailler le côté interne en vous aidant à éliminer les ballonnements, les flatulences et la dyspepsie. Le côté externe sera ciblé par le gel corporel qui contient un judicieux choix d'huiles essentielles et d'extraits de plante dans le seul but de mincir et de raffermir les chairs flasques de la taille en montant.

Silhouette Ciblée Haut du Corps, un concept qui favorise la perte de poids, qui vous permet de mincir à des endroits spécifiques.

Un excellent choix!

SILHOUETTE CIBLÉE HAUT DU CORPS



Les avantages du Concept silhouette haut du corps :

- Mincir du haut du corps.
- Perte centimétrique au niveau des abdominaux, du ventre et de la taille.
- Raffermissment des chairs flasques; des bras, du buste, du ventre et de la taille.
- Améliorer les fonctions digestives et d'élimination.
- Perte de poids ciblé haut du corps.

SILHOUETTE HAUT DU CORPS

Durant les 15 jours, favorisez davantage ces aliments pour une perte centimétrique et de poids ciblé au HAUT DU CORPS.

LISTE DES ALIMENTS FAVORISÉS HAUT DU CORPS :

- Pain complet (seigle, blé, épeautre...), gruau.
- Margarine végétale non hydrogénée
- Laitue en feuille, carotte, échalote, oignon, poivron, champignon, courge, tomates, épinard.
- Orange, mandarine, pamplemousse, citron, kiwis
- Veau, agneau, poisson, poulet
- Lait écrémé


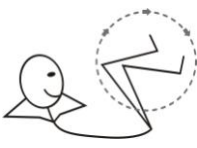
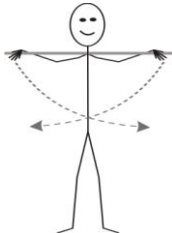
Liste des aliments non recommandés HAUT DU CORPS :

Durant les 15 jours HAUT DU CORPS, évitez le plus possible ces aliments

- Choux, choux-fleurs, brocoli, céleri, lentilles, haricot
- Pomme, prune, raisin, cerises, fruits séchés
- Les boissons gazeuses, les boissons sucrées, les boissons alcoolisées
- Les fritures
- Les desserts

Évitez les gros repas style buffet, et évitez de boire en mangeant.

NB : Les fécules, telles que pâtes, riz, pain, doivent être consommées avec modération.

<p>Dos appuyé, Tête et jambes relevées, contractez vos abdominaux</p> 	<p>Dos appuyé. Tête et jambes relevées. Pédalez comme sur un vélo</p> 	<p>Barre derrière les trapèzes, le corps se tourne de droite à gauche. Tout en vous penchant légèrement.</p> 
---	---	--

Répéter ces trois exercices 20 à 30 fois chacun d'eux deux fois par jour, tous les jours plus 20 minutes de marche par jour durant les 15 jours.

LES CONSEILS DE DÉPART

- ❖ Avant de débiter ce programme, prenez vos mesures à des endroits bien précis, au niveau de la taille et du ventre.
- ❖ Il est conseillé de débiter le programme le lundi. Pesez et mesurez vous le matin avant le petit déjeuner, attendez après les 15 jours pour répétez les mesures centimétriques et la pesée. (* Il est préférable pour la femme de ne pas prendre les mesures et le poids à la période menstruelle)
- ❖ Pour les collations, attendre 2 heures après un repas. Le repas du déjeuner peut être inversé avec le diner
- ❖ Ne jamais dépasser 1 à 2 sortes de légumes cuits recommandés par repas.
- ❖ Vous pouvez répétez ce programme autant de fois que vous voulez jusqu'à vous ayez atteint votre objectif.

Les 5 Recettes Ciblée Haut du Corps

1) Darnes de saumon ciblé

Le saumon, réputé pour ses propriétés en Oméga 3, saura contenir votre appétit et empêcher la fermentation au niveau de la digestion, pour cibler la perte de poids du haut du corps.

Ingrédients :

1 darne de saumon
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 cuillère à café de zeste de citron
½ cuillère à café de poivre
1 pincée d'aneth
1 petit oignon tranché
Pincée de fines herbes

Préparation :

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faire revenir l'oignon puis ajouter la darne de saumon. Faire revenir sur les 2 côtés.

Ajoutez par la suite, le zeste de citron et le poivre. Laissez mijoter pour fin de cuisson (environ 5 à 10 minutes) de chaque côté. Ajoutez l'aneth et la pincée de fines herbes.

Servir sur un nid de laitue en feuilles avec une tomate tranchée et assaisonnée.

Donne une portion.

N.B. Après le programme, on peut répéter la recette entre 2 et 4 fois par semaine, pour de meilleurs résultats.

2) Champignons farcis Ciblé

Cette recette au goût exquis, peut-être répétée autant de fois que vous voulez après votre programme. Recommandé pour la perte de poids au niveau du haut du corps.

Ingrédients:

6 champignons moyens
1 gousse d'ail finement émincée
1 cuillère à soupe de persil émincé
1 cuillère à soupe de beurre light
Jeunes pousses d'épinards
2 tranches de pain de seigle (grillées)
Fines herbes

Préparation :

Allumez le four à 220 °C nettoyer les champignons et équeuter ceux-ci. Mélanger l'ail avec le persil et le beurre.

Farcir chaque champignon. Déposer dans des ramequins allant au four. Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que le beurre bouillonne à la surface des champignons.

Disposer les jeunes pousses d'épinards sur 2 petites tranches de pain de seigle grillées, puis y déposer les champignons. Servir.

Donne une portion.

3) Potage à la courge et aux tomates Ciblée

Ce potage riche en bêta-carotène et antioxydants saura vous donner l'énergie nécessaire afin de poursuivre votre programme Ciblé d'amincissement du haut du corps.

Ingrédients :

1 petit oignon haché
1 échalote émincée
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ gousse d'ail finement émincée
1 petite courge coupée en cubes
2 tomates mures (pelées)
1 carotte moyenne (râpée)
750 ml de bouillon de poulet
Fines herbes
Poivre au goût

Préparation :

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir les oignons et l'échalote, (sans les colorer), ajouter l'ail, la carotte, la courge, les tomates et le bouillon.

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 25 minutes.

Retirer du feu et passer au mélangeur, assaisonné avec les herbes fines, le poivre et servir.

Donne 2 portions.

N.B. Après le programme, on peut répéter la recette entre 2 et 4 fois par semaine pour de meilleurs résultats.

4) Salade Composée Haut du Corps

Cette salade délicieuse constitue un repas léger, mais complet, surtout accompagnée d'une protéine complète.

Ingrédients :

¼ d'un petit oignon rouge
2 grosses tomates, en dés
1 poivron vert ou rouge, en dés
Thon ou poulet
Un nid de feuille de laitue

Vinaigrette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou citron
½ cuillère à café d'origan sèche
Persil ciselé
Poivre au gout
Fines herbes, au gout

Préparation :

Dans un saladier, réunir les dés de légumes, de tomates et de poulet ou thon. Dans un petit bol, battre les ingrédients de la vinaigrette; huile, vinaigre, origan et assaisonnements.

Ajouter aux légumes et bien mélanger.

Donne 1 portion

5) Purée de pommes de terre aux carottes Haut du Corps.

Cette savoureuse purée s'avère une bonne protection contre les maladies du foie.

Ingrédients :

2 grosses pommes de terre pelées et coupées en 4.
2 carottes grattées et coupées en morceaux
4 cuillères à soupe de ciboulette ou de persil frais haché
1 cuillère à soupe de beurre light

Préparation :

Faire cuire les légumes dans l'eau jusqu'à cuit.

Réduire en purée et rajouter la ciboulette ou le persil, ainsi que le beurre light, liez-le tout.

Assaisonner au gout et servir.

Donne 1 portion.

SEMAINE 1

Avant chaque petit déjeuner et dîner, prendre une gélule du complément Silhouette Ciblée Haut du Corps.

<u>Jour 1</u>	<u>Jour 2</u>	<u>Jour 3</u>	<u>Jour 4</u>	<u>Jour 5</u>	<u>Jour 6</u>	<u>Jour 7</u>
<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule 1-2 toasts 1 C. à Café de beurre light	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule ½ pamplemousse + 60 gr de fromage blanc light	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule 1 bol de gruau avec 30 gr de pain complet	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule ½ pamplemousse + 60 gr de fromage blanc light	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule 1-2 toasts 1 C. à Café de beurre light	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule 1 bol de gruau avec 30 gr de pain complet	<u>Petit Déjeuner</u> Votre gélule 1 œuf dur avec de pain complet
<u>Collation :</u> 1-2 Kiwis	<u>Collation :</u> 1 à 2 mandarines	<u>Collation :</u> 1 Yaourt light naturel	<u>Collation :</u> 1 à 2 Mandarines	<u>Collation :</u> 1 à 2 kiwis	<u>Collation :</u> 1 Yaourt light naturel	<u>Collation :</u> 1 orange
<u>Déjeuner :</u> Omelette (2 œufs) + Poivrons	<u>Déjeuner :</u> Champignons farcis Ciblée (voir recette)	<u>Déjeuner :</u> Potage à la courge (voir recette)	<u>Déjeuner :</u> Purée de pommes de terre aux carottes (voir recette)	<u>Déjeuner :</u> Salade Composée Haut du Corps (voir recette)	<u>Déjeuner :</u> 1 bol de soupe aux choix + biscotte	<u>Déjeuner :</u> Champignons farcis Ciblée (voir recette)
<u>Collation :</u> 1-2 Kiwis	<u>Collation :</u> 1 à 2 Mandarines	<u>Collation :</u> 1 orange	<u>Collation :</u> 1 à 2 Mandarines	<u>Collation :</u> 1 Yaourt light naturel	<u>Collation :</u> 1 à 2 kiwis	<u>Collation :</u> 1 à 2 mandarines
<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Darne de saumon Ciblée (voir recette) 1 portion	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Blanc de poulet désossé avec carottes cuites	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Poisson + 1 légume recommandé	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Veau + 1 à 2 légumes recommandés	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Viande aux choix, champignons + oignons	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Blanc de poulet désossé avec carottes cuites	<u>Dîner :</u> <i>Votre gélule</i> Repas de vermicelles, tomates et assaisonnements

Boissons Quotidiennes :

1 à 2 petits cafés,

1 litre d'eau (jamais au repas, toujours avant ou après)

2 fois par jour :

Chaque matin et chaque soir, sur une peau propre, appliquez le gel corporel Haut du corps aux endroits ciblés et répétez vos exercices.

SEMAINE 2

Avant chaque petit déjeuner et dîner, prendre une gélule du complément Silhouette Ciblée Haut du Corps.

<u>Jour 1</u>	<u>Jour 2</u>	<u>Jour 3</u>	<u>Jour 4</u>	<u>Jour 5</u>	<u>Jour 6</u>	<u>Jour 7</u>	<u>Jour 8</u>
Petit Déjeuner Votre gélule 1-2 toasts 1 C. à Café de beurre light	Petit Déjeuner Votre gélule 1 bol de gruau avec 30 gr de pain complet	Petit Déjeuner Votre gélule 1-2 toasts 1 C. à Café de beurre light	Petit Déjeuner Votre gélule ½ pamplemousse + 60 gr de fromage blanc light	Petit Déjeuner Votre gélule 1 bol de gruau avec 30 gr de pain complet	Petit Déjeuner Votre gélule 1-2 toasts 1 C. à Café de beurre light	Petit Déjeuner Votre gélule Petit déjeuner de votre choix	Petit Déjeuner Votre gélule 1 bol de gruau avec 30 gr de pain complet
Collation : 1 orange	Collation : 1 à 2 Kiwis	Collation : 1 Yaourt light naturel	Collation : ½ pamplemousse	Collation : 1 Yaourt light naturel	Collation : 1 à 2 kiwis	Collation : 1 orange	Collation : 1 Yaourt light naturel
Déjeuner : 1 Potage à la courge (voir recette)	Déjeuner : Purée de pommes de terre aux carottes (voir recette)	Déjeuner : Salade Composée Haut du Corps (voir recette)	Déjeuner : Champignons farcis Ciblée (voir recette)	Déjeuner : 1 potage au choix + biscotte	Déjeuner : Champignons farcis Ciblée (voir recette)	Déjeuner : Salade Composée Haut du Corps (voir recette)	Déjeuner : 1 Potage à la courge (voir recette)
Collation : 1orange	Collation : 1 à 2 Kiwis	Collation : ½ Pamplemousse	Collation : 1 à 2 Mandarines	Collation : 1 à 2 kiwis	Collation : 1 Orange	Collation : ½ pamplemousse	Collation : 1 orange
Dîner : Votre gélule Poisson à volonté + carottes	Dîner : Votre gélule Omelette (2 œufs) + 2 légumes recommandés	Dîner : Votre gélule Blanc de poulet désossé avec 2 légumes recommandés	Dîner : Votre gélule 130 à 150 gr de viande maigre + 2 légumes recommandés	Dîner : Votre gélule Darne de saumon Ciblée (voir recette)	Dîner : Votre gélule Blanc de poulet désossé avec 2 légumes recommandés	Dîner : Votre gélule 130 à 150 gr de viande maigre + tomate et feuilles de laitue	Dîner : Votre gélule Omelette (2 œufs) + 1 légume recommandé

Boissons Quotidiennes :

1 à 2 petits cafés,

1 litre d'eau (jamais au repas, toujours avant ou après)

2 fois par jour : Chaque matin et chaque soir, sur une peau propre, appliquez le gel corporel Haut du corps aux endroits ciblés et répétez vos exercices.