

Une gamme complète de produits minceur pour une perte de poids efficace, sans frustration ni privation.

Mincir n'est aujourd'hui plus synonyme de restriction et privation. Grâce à des recettes savoureuses et diététiquement ajustées, les produits Nutrisaveurs vous permettent de perdre du poids sans difficultés.

PRINCIPE

Une diminution des apports en glucides et lipides oblige le corps à puiser dans ses réserves. On observe alors une perte de poids et une fonte rapide du tissu adipeux. L'apport de protéines permet quant à lui de préserver la masse musculaire, et évite les sensations de faim et de fatigue (phénomène de cétose).

EFFICACITE

Avec leurs caractéristiques, les produits Nutrisaveurs vous garantissent un régime sans effort :

- Des recettes variées pour éviter la lassitude (pâtes, cake, thé...)
- Des recettes savoureuses pour le plaisir
- Une gamme complète pour tous les moments
- De vrais plats cuisinés

Vous ne rencontrerez donc pas de difficulté à réaliser votre régime et le résultat final n'en sera que meilleur !

OBJECTIF

Chaque individu étant différent (morphologie, situations émotionnelles et environnementale...), il faudra plus ou moins de temps à une personne pour atteindre son objectif de perte de poids.

En fonction de cet objectif, le régime sera plus ou moins strict et la durée plus ou moins longue.

APRES LE REGIME

Une fois la phase de régime terminée et afin de maintenir son poids de forme, il est indispensable de pratiquer une alimentation variée et équilibrée.

Diminuez la consommation excessive de corps gras, de graisses et de cholestérol, favorisez les aliments contenant suffisamment d'amidon et de fibres, évitez de manger trop de sucre, trop de sel.

PLATS CUISINES : Des programmes minceur clés en main adaptés à vos objectifs

Quand on veut perdre du poids, il n'est pas toujours facile de s'organiser et d'établir ses mens. Questions de temps et d'idées....

Nutrisaveurs propose justement de faciliter votre quotidien en établissant deux programmes minceur tout prêts et adaptés à vos objectifs et vos envies : la cure Intensive de 15 jours et la Cure Express de 7 jours.

Celles-ci se présentent sous forme d'un pack contenant les plats cuisinés, les petits encas, un planning détaillé et des recommandations pour vous aider dans votre démarche et optimiser les résultats.

Plus besoin de vous creuser la tête, vous avez tout à disposition et un véritable fil conducteur qui vous guide jours après jours pour bien mener votre cure.

Que vous décidiez de suivre un programme sur 7 jours ou sur 15 jours, chacun se décompose en trois phases.

Cures Minceur:

- **Express : 7 jours**
- **Intensive : 15 jours**

3 phases :

- PHASE 1 : phase d'attaque

3 jours pour la cure express, 3 jours pour la cure intensive

La phase d'attaque déclenche la perte de poids

Moins de 180 Kcal

Protéines : 60-65% de l'énergie

- Emincés à la provençale
- Emincés et sa ratatouille
- Emincés forestier
- Salade printanière

- PHASE 2 : phase active

4 jours pour la cure express, 8 jours pour la cure intensive

La phase active poursuit la perte de poids sans perte de vitalité

Moins de 250 Kcal

Protéines : 33-43% de l'énergie

- Assiette océane
- Salade de quinoa au thé vert

- Lentilles à la Milanaise
 - Couscous impérial
 - Recette du soleil
 - Blanquette
-
- PHASE 3 : phase d'équilibre

4 jours pour la cure intensive

La phase d'équilibre stabilise et maintient le poids idéal.

Moins de 350 Kcal

Protéines : 19-21% de l'énergie

- Lasagnes Tratorria
- Chili del Yucan
- Parmentier façon Milo

GOURMANDISES AUX FRUITS

Offrez-vous une pause gourmande sans complexe !

Riches en protéines, fibres et oméga 3

Riches en calcium et phosphore

Sources de fer et de magnésium

Valeurs nutritionnelles pour un cake

Energie : 76.5 Kcal – Lipides : 3.6 g – Protéines : 5 g – Glucides : 4.8 g

GRACE A NUTRISAVEURS :

- Je perds rapidement des kilos en faisant de vrais repas
- Je peux m'accorder des encas gourmands au cours de la journée
- Je ne ressens pas la faim et j'évite ainsi de grignoter
- Je reste en forme
- J'évite l'effet yo-yo provoqué par la plupart des régimes et je stabilise mon poids durablement