

## **IMPORTANT : sachets 300g non imprimés**

Nos produits livrés sont conformes à votre commande, toutefois et pour des raisons techniques indépendantes de notre volonté, certains sachets sont livrés avec 1 étiquette collée sur le sachet et ne sont pas imprimés comme sur l'image publiée en ligne.



### **NOUVELLE FORMULATION.**

Le potage diététique sans graisse saturée et riche en fibres façon soupe au chou est **peu salé et peu épicé**, vous pouvez librement le **saler ou l'assaisonner à votre goût**.

Sa **mouture de la poudre est plus fluide** pour une **dilution rapide** et **sans grumeaux**, à chaud et à froid, avec de l'eau ou avec un lait végétal ou une boisson végétale.

Avec des préparations et astuces pour **encore plus d'efficacité minceur et bien-être**.

**Restez informés, recettes, offres spéciales**  
**[inscrivez-vous à notre Newsletter](#)**

#### **SOMMAIRE du nouveau livret guide minceur**

**Page 2.** Potage diététique, modes d'utilisations

**Page 3.** Spécial « arrêter le grignotage »

**Pages 4-5.** Principe de la méthode minceur Annedelona®

**Pages 6-8.** Phase d'attaque de perte de poids rapide

**Page 9.** Phase de stabilisation efficace et durable

**Pages 10-14.** Suggestions de recettes minceur

**Page 15.** Plus vous suivez la cure et plus vous perdez

**Page 16.** Liste des aliments pour les courses

**Page 17.** Reprendre une alimentation normale et équilibrée

**Pages 18-20.** Nos conseils pour garder la forme et la santé

**Page 21.** IMC tableau de lecture instantanée

**Page 22-25.** Exercices pour brûler les graisses

## Modes d'utilisations en potage, soupe, ou boisson healthy (minceur et bien-être)



Nombre de potages par jour	Votre objectif de perte de poids
2 à 4	Jusqu'à 8 kg
4	Plus de 8 kg

### Utilisation en POTAGE ou SOUPE

La préparation est diététique, sans graisse saturée, riche en fibre, peu salée et peu épicée, que vous pouvez librement saler ou assaisonner à votre goût. Goûter avant d'assaisonner.

**Préparation (1)** : dans un bol ou au shaker (non fourni), verser 1 dose de 10g dans 200 ML d'eau chaude ou froide, bien remuer, et consommer.

**Dosage** : utiliser la cuillère dose de 10g.

**Astuce pour augmenter l'efficacité minceur** : avant dilution, vous pouvez ajouter 1 dose de 5 ou 10g de **farine de riz** ou de **farine d'avoine**. Bien remuer, et consommer tout en remuant. Ces farines sont d'un goût neutre, très rassasiantes, qui amènent un sentiment de satiété rapide et prolongé. Elles s'achètent dans tout commerce alimentaire.

**Vous partez au bureau ?** Préparer 2 ou 3 potages d'avance dans un flacon isotherme, puis bien agiter avant de consommer.

Le potage diététique se prend en accompagnement des conseils alimentaires et de vie contenus dans notre livret guide minceur de la **méthode minceur Annedelona®**. Le tout est indispensable à la réussite de la méthode.

### Utilisation en BOISSON HEALTHY

**Pourquoi :** saine et détox pour aider à **arrêter le grignotage** et à **combattre les envies de sucre**.

**Quand :** au goûter, en snacking ou en collation.

**Préparation (2) :** dans un bol ou au shaker (non fourni), verser 1 dose de 10g dans 200 ML dans :

- ☑ du **LAIT écrémé** (vache ou brebis),
- ☑ ou du **LAIT végétal ou BOISSON végétale** de céréales (avoine, riz, épeautre, quinoa, orge ou autre au choix), ou de légumineuse (soja), ou d'oléagineux (noisette, amande), bien remuer, et consommer tout en remuant

**Dosage :** utiliser la cuillère dose de 10g.

**Boisson minceur :** Vous pouvez également ajouter des fruits frais ou surgelés et mixer le tout dans un blender, avec ou sans glaçons.

☑ **Astuce pour augmenter l'efficacité minceur :** avant de diluer, ajouter 1 dose de 5g ou 10g : de **farine de riz** ou de **farine d'avoine**. Bien remuer, et consommer tout en remuant.

Ces farines sont d'un goût neutre, très rassasiantes, qui amènent un sentiment de satiété rapide et prolongé. Elles s'achètent dans tout commerce alimentaire.



# Principe de la méthode minceur Annedelona®

## **Pas de calories à compter, pas d'aliments à peser**

### **La méthode cure minceur 7 jours Annedelona®**

comprend le potage diététique en accompagnement du livret de la méthode, elle apporte chaque jour environ 2 fois moins de calories que les besoins nutritionnels normaux, et ainsi le corps va puiser dans ses réserves, donc on mincit et on perd du poids et des centimètres tout en mangeant à sa faim les aliments que vous aimez, ainsi la méthode aide à respecter le caractère unique de votre personne et convient aux diabétiques. **La méthode cure minceur 7 jours Annedelona® est renouvelable toute l'année et s'accorde avec toutes les formes de régimes et sensibilités alimentaires (halal, végétan, végétalien, casher)**

**Le potage diététique** est sans matière grasse, riche en protéine, riche en fibres, ça signifie qu'il contient 2 fois moins de sucre et de matière grasse qu'un potage normale.

**Phase d'Attaque de 7 jours** à la suite est à respecter scrupuleusement, elle comprend les potages diététiques combinés à l'association d'aliments choisis pour leur type d'apports spécifiques en nutriments, vitamines et minéraux

**Au quotidien** faire des exercices physiques et maintenir une consommation suffisante de liquide.

**Encore du poids à perdre ?** Vous pouvez renouveler 2 fois la phase d'attaque, soit au maximum 21 jours à la suite

**Phase de Stabilisation de 14 jours** à poursuivre obligatoirement à la suite de la **Phase d'Attaque**, elle comprend les potages diététiques combinés à 14 journées de suggestions de recettes minceur qui permettent de manger de tout, en excluant les sucres, avec un objectif calorique moyen de 1200 Kcal par jour. Si vous faites 2 **Phases d'Attaque** de 7 jours à la suite, soit 14 jours de cure, vous devez obligatoirement poursuivre avec 2 **Phases de Stabilisation** de 14 jours soit 28 jours de cure.

**Sortie de la méthode**, réintroduire progressivement au petit déjeuner : les sucres à faible indice glycémique (pain complet, épeautre, levain), au déjeuner : féculents (pâtes, pommes de terre ...) au dîner : légumineuses (lentilles, haricots, semoule ...)

**Vous avez repris du poids ?** Votre balance s'affole suite à des repas de famille ou une semaine gastronomique ? **N'attendez pas que les kilos s'installent**, faites de suite les 4 jours premiers jours de la phase d'attaque avec 4 potages diététiques par jour.

Le potage diététique combiné aux conseils du livret de la méthode minceur Annedelona® aide à vous apporter chaque jour le plein :

- ✓ De vos **BESOINS ESSENTIELS** en **PROTEINES** pour aider l'organisme à maintenir la masse musculaire,
- ✓ De **FIBRES** pour favoriser un bon transit,
- ✓ De **VITAMINES** et de **MINERAUX** (dont calcium, magnésium, phosphore, fer) pour favoriser votre vitalité,
- ✓ D'**OLIGO-ELEMENTS** pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Et ainsi contribuer :

- ✓ à votre **BIEN-ÊTRE** pour plus d'énergie,
- ✓ à la **PERTE** et au **CONTRÔLE DU POIDS** pour la mobilité et un sommeil réparateur,
- ✓ et à la **PERTE DE CENTIMETRES** pour affiner la silhouette.

**La Méthode Minceur 7 Jours Annedelona®** : elle comprend le potage diététique en accompagnement du livret de la méthode comprenant des recettes minceur, des conseils, des exercices physiques, une hydratation suffisante. La méthode apporte chaque jour environ 2 fois moins de calories que les besoins nutritionnels normaux et ainsi le corps va puiser dans ses réserves.

**Notre méthode minceur est renouvelable toute l'année** : économique, simple à suivre, efficace et durable. Déjà vendue à plus de 3 millions, notre méthode minceur est une cure express à l'efficacité reconnue.

**Résultats** : une silhouette affinée, et une perte de poids, la méthode a fait l'objet d'une étude clinique avec pour résultats :

- **Perte de poids** moyenne de 3,1 kg en 7 jours, en moyenne de 5,7 kg en 14 jours, et jusqu'à 13,8 kg en 21 jours
- **Ventre, pertes de centimètres** : Jusqu'à -3,0 cm en moyenne en 7 jours seulement et jusqu'à -10,2 cm en 21 jours seulement
- **Taille, pertes de centimètres** : Jusqu'à -4,1 cm en moyenne en 7 jours seulement et jusqu'à -10,8 cm en 21 jours seulement

## 1. Méthode en route pour la minceur en 7 jours seulement. Phase d'attaque de perte de poids rapide

**Démarrer avec la phase d'attaque à suivre scrupuleusement pour mincir tout en gardant la forme.**

**OBJECTIF : Perdre du poids, retrouver une ligne affinée en suivant scrupuleusement la phase d'attaque.**

**Lors de cette phase d'attaque de 7 jours oubliez le rapport 3 repas par jour.** Notre cure est basée sur le principe même de la méthode « soupe au chou traditionnelle sur 7 jours à la suite » et à suivre scrupuleusement, à savoir la prise quotidienne de potages diététiques **(1)** et d'une association différente d'aliments choisis pour leur type d'apports spécifiques en nutriments et vitamines et minéraux,

**JOUR 1 :** Potage et fruits à volonté.

**JOUR 2 :** Potage et légumes à volonté.

**JOUR 3 :** Potage, légumes et fruits à volonté.

**JOUR 4 :** Potage, bananes, et lait écrémé à volonté.

**JOUR 5 :** Potage, viande maigre et tomates à volonté.

**JOUR 6 :** Potage, viande ou poisson maigres et légumes à volonté.

**JOUR 7 :** Potage, légumes et riz complet à volonté. Poisson.

Effectuer des exercices physiques et maintenir une consommation suffisante de liquide au quotidien.

**N'attendez pas d'avoir faim, mangez dès que vous en avez envie, ou reprenez une soupe,** organisez-vous pour avoir toujours à portée de mains des aliments préconisés du jour afin d'éviter que votre corps ne stocke et fasse des réserves, ce qui nuit à la perte de poids.

**Petit déjeuner tous les jours : 1 potage diététique et les aliments du jour.** Toutefois vous pouvez aussi commencer la journée avec : Café, tisane de plantes (sans sucre), 1 tranche de viande blanche ou de fromage type comté ou et les aliments du jour. Pas de pain, ni viennoiserie, ni féculents. **Le potage diététique :** voir les modes d'utilisations **(1)** **Vous avez un creux :** Mangez sans restriction de quantité, d'horaire ou de variétés les aliments du jour.

**Exercices :** Chaque jour suivre nos suggestions d'exercices physiques.

**Hydratation :** maintenir une consommation suffisante de liquide (eau ou notre tisane minceur aux plantes)

**ALIMENTS AUTORISÉS :** Consommer à volonté tous les aliments de la liste journalière stricte : frais, secs, surgelés, conserves, lyophilisés à réhydrater. Chaque jour 1 cuillère à soupe d'huile et du jus de citron comme vinaigrette par exemple (varier les huiles pour varier leurs bienfaits)

**ALIMENTS INTERDITS :** pain, alcool, sucreries, sodas et boissons même lights

## Jour 1



**Potage diététique :** voir modes d'utilisations  
**(1) + Fruits à volonté, pas de banane.**

Tous les fruits sont au menu à part la banane. Faites-vous plaisir avec des mélanges et des assaisonnements d'épices (poivre, vanille, cannelle, menthe, citron ...).

**Suggestions :** Variez vos plaisirs : jus de fruits frais pressés, en compote sans sucre ajouté, en salade arrosé de citron et son zeste râpé, fruits secs : abricots, figues, pruneau

## Jour 2



**Potage diététique :** voir modes d'utilisations  
**(1) + Légumes à volonté.**

Manger vraiment beaucoup de légumes frais, crus ou à la vapeur. Préférez les légumes verts. Eviter les petits pois et le maïs. Au dîner, manger une grosse pomme de terre au four avec une noix de beurre. Ne pas manger de fruits.

**Suggestions :** Légumes vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry

## Jour 3



**Potage diététique :** voir modes d'utilisations  
**(1) + Légumes et fruits à volonté.**

Pas de pomme de terre aujourd'hui. Manger des fruits et des légumes à volonté arrosés de citron et d'un filet d'huile pour les légumes, assaisonnez.

**Suggestions :** Frais, surgelés, conserves, faites appel à votre imagination afin de varier les plats et les goûts, n'oubliez pas les épices et les fruits secs !

## Jour 4



**Potage diététique** : voir modes d'utilisations (1)  
**+ Lait et bananes écrémé à volonté.**

Les bananes sont riches en calories ainsi que le lait mais pour cette quatrième journée, votre corps aura besoin de potassium et des carbohydrates du lait, de protéines et de calcium pour réduire votre envie de sucre. **Suggestions** : Le lait écrémé peut se remplacer par du fromage blanc maigre ou du lait de soja, de céréale, de riz, etc. et la banane peut se remplacer par un fruit de saison.

## Jour 5



**Potage diététique** : voir modes d'utilisations (1)  
**+ Viande rouge, tomates et persil.**

Vous pouvez manger jusqu'à 600g de viande de bœuf et des tomates. **Suggestions** : Suivez vos envies de viande : froide le matin, grillée à midi, en rôti dans la journée et au dîner au déjeuner un steak, au dîner une escalope... assaisonner les tomates de jus de citron, basilic, ail et oignons blancs. Vous n'aimez pas la viande, remplacer par du poisson maigre, de l'œuf.

## Jour 6



**Potage diététique** : voir modes d'utilisations (1)  
**+ Viande ou du poisson maigre, légumes à volonté, persil.**

Préférez les légumes verts. Assaisonnement et un peu d'huile. **Suggestions** : varier les cuissons pour varier les plaisirs : vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, avec des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry...

## Jour 7



**Potage diététique** : voir modes d'utilisations (1)  
**+ Riz complet et légumes verts à volonté.**

Manger vraiment à volonté le riz complet, les légumes verts. Vous pouvez aussi manger du poisson maigre. **Suggestions** : Le riz, comme tous les légumes, peut s'accommoder de toutes les façons. Se préparent également en salade. Le riz complet peut être remplacé par l'orge, l'avoine, le quinoa et autres céréales complètes non transformées.

## 2. Méthode rester mince de façon durable. Phase de stabilisation efficace et durable

**Poursuivre avec la phase de stabilisation qui permet de manger de tout.**

**OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.**

Cette phase de stabilisation comprend la prise quotidienne de potages diététiques (1) et 14 journées de suggestions de recettes minceur qui permettent de manger de tout, en excluant les sucres, avec un **objectif calorique moyen de 1200 Kcal par jour.**

☑ Elle mise sur des **aliments riches en protéines et pauvres en calories** (viande maigre, volaille, poisson) que vous pouvez manger à volonté au petit déjeuner, au déjeuner, et au dîner.

☑ **Les légumes apportent vitamines, oligo-éléments, fibres**, mais également le goût et la variété aux repas.

☑ **L'huile apporte les acides gras essentiels et du plaisir**, varier les huiles (olives, colza, arachide, noix...) pour varier les plaisirs.

☑ Les seuls **apports de glucides (sucre) seront couverts par les fruits**, les légumes et les laitages.

**Petits déjeuners tous les jours (3) :** Café, tisane de plantes (sans sucre), 1 tranche de viande blanche ou de fromage type comté ou et les aliments du jour. Ni pain, ni viennoiserie, ni féculents.

**ALIMENTS AUTORISÉS : Manger à votre faim** de la viande, du poisson, des légumes. 1 verre de vin par jour.

**Et manger en petite quantité :** les matières grasses, laitages, pain complet

**ALIMENTS INTERDITS :** L'alcool, le pain blanc type baguette, les aliments et céréales transformés de types sucrés/gras  
**Et au repas du soir :** les féculents, les fruits, les yaourts.

## 2. Phase de stabilisation

### Suggestions de recettes minceur

#### jour 1



**Potage ou boisson diététique** voir (1).

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités laitue, concombre, avec vinaigrette allégée, steak de bœuf et haricots verts, féculent au choix, fromage blanc 0%.

**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : œufs brouillés, céleri rave et tomate poêlés, eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée** : vinaigre, sel, poivre, moutarde, persil, ajouter de l'ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

#### jour 2



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités (laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope volaille et champignons, féculent au choix, 1 yaourt. **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : crudités laitue,

tomate, poisson blanc en papillote et épinard, eau plate ou gazeuse

**Sauce fromage blanc et herbes fraîches** : ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette...) au fromage, 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pinte de piment d'Espelette).

#### jour 3



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : poireaux vinaigrette allégée, gigot agneau, lentilles et carotte cuite, féculent au choix, fromage allégé 0%

**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, rôti froid, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce méditerranéenne** : pour la même proportion de chair de tomate finement concassée et du yaourt, ajouter une pointe d'ail et faire fondre le tout à feu doux, assaisonner : sel, pointe de piment d'Espelette et persil haché.

## jour 4



**Potage ou boisson diététique** voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités laitue, concombre, avec vinaigrette allégée, steak de bœuf et haricots verts, féculent au choix, fromage blanc 0%.

**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : œufs brouillés, céleri rave et tomate poêlés, eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée** : vinaigre, sel, poivre, moutarde, persil, ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

## jour 5



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités (laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope volaille et champignons, féculent au choix, 1 yaourt. **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : crudités laitue, tomate, poisson blanc en papillote et épinard, eau plate ou gazeuse

**Sauce fromage blanc et herbes fraîches** : ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette...) au fromage, 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pinte de piment d'Espelette).

## jour 6



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : poireaux vinaigrette allégée, gigot agneau, lentilles et carotte cuite, féculent au choix, fromage allégé 0%

**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, rôti froid, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce méditerranéenne** : pour la même proportion de chair de tomate finement concassée et du yaourt, ajouter une pointe d'ail et faire fondre le tout à feu doux, assaisonner : sel, pointe de piment d'Espelette et persil haché.

## jour 7



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : assiette de crudités (concombre, céleri, tomate ...) steak et chou Bruxelles, féculent au choix, 1 fromage blanc 0%

**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, rôti de viande blanche, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce citron** : mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zeste râpé et CÀS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre

## jour 8



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités salade laitue, haricot vert, tomate, poulet rôti, féculent au choix, fromage allégé à 10% **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : salade verte, omelette garnie de courgette et tomate, eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée** : vinaigre, sel, poivre, moutarde, persil, ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CÀS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CÀS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

## jour 9



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : crudités laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope de volaille garnie de champignons sautés, féculent au choix, 1 yaourt **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, poisson en papillote aux épinard, eau plate ou gazeuse

**Sauce fromage blanc et herbes fraîches** : ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette...), 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pointe de piment d'Espelette), mélanger

## jour 10



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : fenouil vinaigrette, gigot d'agneau garni de carottes sautées, féculent au choix, 1 petit suisse **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, rôti de viande blanche garni de salade de laitue et tomate (vinaigrette allégée), eau plate ou gazeuse

**Sauce méditerranéenne** : pour la même proportion de chair de tomate finement concassée et du yaourt, ajouter une pointe d'ail et faire fondre le tout à feu doux, assaisonner : sel, pointe de piment d'Espelette et persil haché.

## jour 11



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : assiette de crudités, escalope de veau garnie de brocolis, féculent au choix, 1 yaourt nature **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : poêlée de légumes, œufs durs avec salade verte et tomate (vinaigrette allégée), eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée** : vinaigre, sel, poivre, moutarde, persil, ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

## jour 12



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : salade verte, poisson grillé, citron, garni tomate et poivron grillé, féculent au choix, 1 yaourt nature **Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2) **Dîner** : salade variée avec tomate et maïs, viande blanche garni d'une poêlée de légumes, eau plate ou gazeuse

**Sauce gribiche** : émincer 1 œuf dur, ajouter moutarde, vinaigre, yaourt, persil et cornichons hachés, assaisonner, mélanger.

## jour 13



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : salade verte, steak garni de légumes (blette, chou Bruxelles) féculent au choix, 1 yaourt  
**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2)  
**Dîner** : salade variée avec tomate et maïs, filets de poisson fumé, eau plate ou gazeuse

**Sauce bordelaise** : faire réduire du vin (l'alcool s'évapore lors de la cuisson) avec de l'échalote, persil hachés, ajouter une pointe de moutarde, 1 CàC de poudre de fond de veau dégraissé, lier avec de la maïzena en fin de cuisson

## jour 14



**Potage ou boisson diététique** : voir (1)

**Petit déjeuner** : voir (3)

**Déjeuner** : assiette de crudités arrosés de jus de citron, filet de poisson grillé et haricots verts, féculent au choix, 1 fromage faisselle  
**Collation** : 1 fruit ou fromage ou boisson healthy (2)  
**Dîner** : poêlée de légumes, poisson vapeur aux petits légumes, eau plate ou gazeuse

**Sauce citron** : mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zeste râpé et CàS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du Yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre

## Astuce pour corriger rapidement une prise de poids récente

Votre balance s'affole à la suite de repas de famille ou une semaine gastronomique ?

**N'attendez pas que les kilos s'installent**, faites tout de suite les 4 jours premiers jours de la phase d'attaque avec 4 potages diététiques par jour.

## Rester mince des façon durable Plus vous suivez la cure et plus vous perdez

### OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.

Car ce n'est pas tout de réussir sa perte de poids, encore faut-il garder sa ligne, ne pas reprendre le poids perdu, et éviter l'effet YO-YO !

Aussi la phase de stabilisation post-régime est un des secrets de la Méthode Minceur 7 Jours. La durée de la phase de stabilisation est proportionnelle au nombre de kilos perdus :

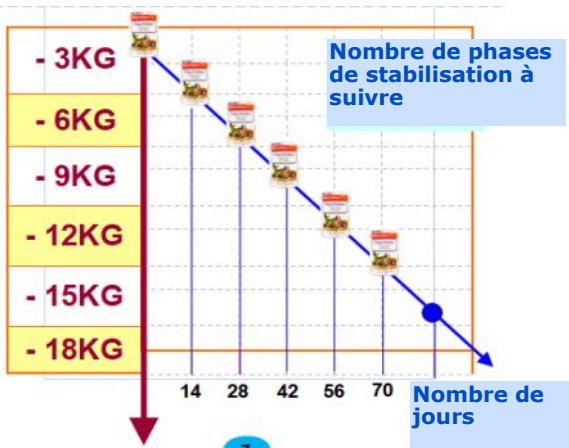
✓ Vous avez perdu jusqu'à 3KG, vous devez faire 14 jours de stabilisations.

✓ Vous avez perdu jusqu'à 6KG, vous devez faire 28 jours de stabilisations.

✓ Vous avez perdu jusqu'à 9KG, vous devez faire 42 jours de stabilisations.

✓ Et ainsi de suite, à savoir 14 jours de stabilisations supplémentaires par masse de 3KG perdue.

✓ **Et quel que soit le poids perdu, la ou les phases d'attaque doivent être poursuivies par la phase de stabilisation de 14 jours**



## Les aliments à privilégier pour maigrir vite et varier les recettes

**Viandes :** Bifteck haché 5% MG, steak, faux-filet grillé, rosbif rôti, steak de cheval, escalope et rôti de veau, dinde, pintade, poulet sans peau et sans gras, maigre de porc, jambon dégraissé, chevreuil, sanglier, cœur, foie de génisse, foie de veau, ris de veau.

**Abats :** cœur, foie, langue, cervelle, rognons, ris de veau.

**Poissons :** brochet, cabillaud, calamar, carpe, carrelet, colin, églefin, flétan, lieu noir, lotte, merlan, morue, raie, surimi, truite, turbot.

**Crustacés :** Bigorneau, bulots, coquille Saint Jacques, crabe, crevette, homard, huîtres, moule.

**Légumes :** Asperges, aubergine, brocoli, céleri rave, champignons, chou-fleur, chou vert, citron, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oseille, pâtisson, persil, poireau, poivron, potiron, pourpier, radis, tomate.

**Les fruits :** De saison de préférence,

**Laitage :** Lait écrémé, fromage blanc

**Autres :** Blanc d'œuf, lait d'amande de soja ou de

### 3. Sortie de la méthode minceur Annedelona©

#### **Vous avez atteint votre objectif de poids et voulez rester mince ?**

Alors reprenez une alimentation normale, saine et équilibrée.

#### **Réintroduire progressivement les aliments à faible indice glycémique :**

- ✓ **Au petit déjeuner :** pain complet, épeautre ou au levain
- ✓ Flocons d'avoine. Céréales brutes (sans sucre ajoutées). Boulgour entier. Grains de blé dur entier précuit (type Ebly). Quinoa. Grains de soja.
- ✓ Pâtes (spaghetti) cuites « al dente ». Pâtes complètes. Vermicelles chinois. Patate douce.
- ✓ Riz brun complet. Riz blancs riches en Amylose (Basmati, Doongara ...). Haricots rouges. Haricots secs, haricots de Soissons. Haricots beurre, Lentilles brunes, Pois chiches. Lentilles vertes, Pois cassés.
- ✓ Légumes frais, en conserve ou surgelés : Carottes, petits pois, pois chiches, haricots verts et autres légumes verts, salades, tomate, aubergine, poivrons, ail, oignons, champignons, etc...
- ✓ Légumes secs et légumineuses (lentilles, haricots, semoule ...)
- ✓ Herbes fraîches, condiments, épices
- ✓ **Au dîner :** légumineuses
- ✓ **Au quotidien :** effectuer des exercices physiques et maintenir une bonne hydratation

## Nos conseils diététiques pour avoir la forme et la garder

- ✓ **Buvez.** Lorsque l'on maigrit, le corps fabrique des déchets qu'il faut éliminer, ce qui participe aussi à la perte de poids. Apprenez à adapter votre besoin en boisson en fonction de vos éliminations, au minimum 1,5 litre par jour (eaux minérales, eaux gazeuses variées, tisanes, thé vert avec modération, café sans sucre). L'apport d'un liquide chaud permet un effet de satiété plus prononcé.
- ✓ **Mangez au calme,** posez les couverts après chaque bouchée, ce qui va vous habituer à prendre le temps de mastiquer et de ce fait augmenter la sensation de rassasiement.
- ✓ **Notre organisme ne sait pas fabriquer certains acides gras essentiels.** Nous vous conseillons de consommer 1 cuillère à soupe d'huile de table par jour. Varier les huiles pour varier leurs bienfaits (olive, noix, colza, tournesol, etc...).
- ✓ **Ne pas se peser tous les jours,** toutes les semaines c'est bien (si vous commencez un lundi, pesez-vous le lundi d'après) toujours le matin et à jeun.
- ✓ **Faites vos courses alimentaires après avoir mangé pour limiter les pulsions et les envies.** Etablissez une liste de courses conforme aux règles alimentaires données dans ce livret guide minceur et respectez-la.
- ✓ **L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE** a pour définition une alimentation variée, à consommer en quantités adaptées à ses besoins, en se faisant plaisir. La perte de poids et la stabilisation ou le maintien ne passe pas que par l'équilibre alimentaire, l'activité (travail, loisirs), exercices physiques (chez soi, randonnée, marche, natation, vélo ...). Le stress, sommeil, traitement médical, etc... sont également à prendre en considération. Il faut donc savoir prendre patience. Le poids (chiffre) n'est qu'un indicateur : il ne vous définit et ne vous caractérise pas. Prenez conscience de vos ressentis corporels et vestimentaires mais aussi, de votre bien-être de manière générale.

☑ **GRIGNOTAGE** : Pour stopper vos pulsions et envies de grignotage, ou de sucre, ou de chocolat (1 tablette par exemple au lieu de juste quelques carrés qui font du bien), asseyez-vous et trouvez une formulation de routine pour détourner votre attention de la tentation d'un comportement alimentaire qui ne vous semble pas adapté, par exemples :

# Ai-je vraiment besoin de cette envie ? Si c'est de la gourmandise, je vais plutôt en déguster un peu seulement.

# Me poser des questions pour détourner l'attention : comment je me sens à cet instant, comment se passe ma journée ? Cette envie à cet instant, répond-elle à un besoin ou une valeur ?

# Me mettre à la lecture, au dessin ou autre pour tromper mon ennui qui me pousse vers le frigo...

# Prendre 1 portion de comté qui aide à couper la faim ou 1 boisson minceur healthy

☑ **Vous pouvez également vous préparer une boisson healthy :**

**Préparation** : dans un bol ou au shaker (non fourni), verser 1 dose de 10g dans 200 ML :

# de **LAIT écrémé** (vache ou brebis),

# ou de **LAIT végétal** ou d'une **BOISSON végétale** de céréales (avoine, riz, épeautre, quinoa, orge ou autre au choix), ou de légumineuse (soja), ou d'oléagineux (noisette, amande), bien remuer, et consommer.

**Dosage** : utiliser la cuillère dose de 10g.

**Boisson minceur** : Vous pouvez également ajouter des fruits frais ou surgelés et mixer le tout dans un blender, avec ou sans glaçons.

☑ **Astuce pour augmenter l'efficacité minceur** : avant dilution, vous pouvez ajouter 1 dose de 5 ou 10g de **farine de riz** ou de **farine d'avoine** pour favoriser le rassasiement

## ☑ **SOMMEIL**

**Méthode ANNEDELONA® de RELAXATION par la respiration.** Pour un endormissement rapide et serein, et pour éviter d'avoir recours aux psychotropes, je vous suggère une méthode très simple qui ne nécessite ni appareillage ni produit d'endormissement :

- **ALLONGEZ VOUS** et détendez tous vos muscles de la tête aux pieds en fermant les yeux (et intérieurement imaginez de toucher chaque partie du corps et ses muscles pour les sentir se relâcher)
- **INSPIRATION** : Posez vos mains au niveau du plexus solaire. Bouche fermée, en comptant jusqu'à 4, inspirez profondément par le nez en gonflant par le ventre jusqu'à ce que vous sentiez que votre ventre et votre poitrine soient gonflés au maximum. Bloquer votre respiration en comptant jusqu'à 7 tout en contractant au maximum tous vos muscles en posture de gainage (bras, ventre, poitrine)
- **EXPIRATION** : Puis en comptant jusqu'à 8, expirez lentement par la bouche, en croisant les bras et en bandant tous les muscles du ventre et de la poitrine pour chasser tout l'air.
- **GAINAGE** : En fin d'expiration, contractez au maximum tous vos muscles en posture de gainage (bras, ventre, poitrine) en comptant jusqu'à 5 tout en gardant cette position de gainage.
- **RENOUVELEZ l'exercice** de respiration plusieurs fois, en vous focalisant sur la contraction des muscles, jusqu'à vous sentir détendu.
- **UNE ROUTINE de relaxation** par la respiration à suivre selon votre besoin.

☑ **SOMMEIL très perturbé ?** Remplacez le plat du soir par des pâtes de blé dur, cuites all 'dente, agrémentées d'une noisette de beurre ou un filet d'huile.

# IMC : pas besoin de calculer, voici un tableau pour une lecture instantanée

## IMC Indice de masse Corporelle (CALCUL)

L'indice de masse corporelle est calculé en divisant le poids par la taille au carré. Exemple pour une personne d'une taille de 1,70M et d'un poids de 85kg :

**Calcul de l'IMC :** 85kg divisés par (1,70m multiplié par 1,70m) =  $[(85 / (1,70 \times 1,70))] = 29,41$

Catégorie de poids	(IMC) Masse Corporelle
Poids de forme	18,5 à 24,9
Poids excessif	25 à 29,9
Obésité	30 et plus

Ces données sont des informations types à titre de renseignement. Il est recommandé de vérifier auprès de votre médecin ce que devrait être votre poids idéal. L'indice de masse corporelle type et le poids idéal varient en fonction du sexe et de l'âge.

**Les poids s'entendent en kilogrammes, les tailles en centimètres. Au sens médical du terme, le poids idéal s'entend comme le poids assurant la meilleure santé et l'espérance de vie la plus longue.**

FEMMES : Poids idéal, surpoids et obésité en fonction de votre taille									
Pour une taille en cm de	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Le poids idéal en kg entre	42 / 56	44 / 60	47 / 64	50 / 68	53 / 72	57 / 77	60 / 80	63 / 86	65 / 92
Le surpoids en kg débute à	56	60	64	68	72	77	81	86	92
L'obésité en kg débute à	67,5	72	77	82	87	92	97	103	104

HOMMES : Poids idéal, surpoids et obésité en fonction de votre taille									
Pour une taille en cm de	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Le poids idéal en kg entre	52 / 66	54 / 70	57 et 74	60 / 78	63 / 82	67 / 87	70 / 90	73 / 96	75 / 102
Le surpoids en kg débute à	66	70	74	78	82	87	91	97	103
L'obésité en kg débute à	77,5	82	87	92	97	102	107	113	114

## Nos suggestions d'EXERCICES pour se muscler, et aussi pour brûler la GRAISSE DU VENTRE :

# 3 à 10 minutes par jour, chaque exercice peut être mené ainsi :

# bloquer la position de la photo en inspirant par le ventre, puis en expirant lentement durant 8 secondes tout en contractant très fort tous les muscles du corps

# puis relâcher durant quelques secondes et répéter l'exercice



**Exercice 01: Exercice respiratoire pour soulager la colonne vertébrale.** Position à quatre pattes. En appui sur les mains et les genoux. Les jambes et les cuisses en angle droit. Les mains placées sous les épaules. Maintenir la colonne vertébrale bien droite. Le menton pointe vers le bas. Inspirer lentement en gonflant le ventre. Puis arrondir la colonne vertébrale. Rentrez un peu la tête. Expirer lentement.



**Exercice 02: Muscler le ventre pour stimuler le métabolisme.** Position au sol sur le dos et posez les bras près du corps. Tirer les deux genoux vers le ventre. Pédaler maintenant avec les jambes, en alternant des mouvements rapides et lents. Respirer régulièrement.



**Exercice 03: Étirement des muscles abdominaux.** Position allongée sur le dos. Jambes soulevées. Bras allongés le long du corps ou les mains croisées sous la tête. Soulever le bassin et maintenir l'étirement durant 10 à 30 secondes.



**Exercice 04: Muscles du ventre et des cuisses.** Garder la même position, lever alternativement le pied droit et le pied gauche. Étirer alternativement la jambe droite et la jambe gauche vers l'arrière, en tirant la pointe de pied. Étirer alternativement le genou droit sous le ventre en direction du coude gauche et le genou gauche en direction du coude droit.





**Exercice 05 : Renforcement des muscles des fesses.** Position debout avec les jambes et les pieds écartés. Incliner le haut du corps légèrement vers l'avant tout en gardant le dos droit. À partir de cette position, se redresser plusieurs fois.



**Exercice 06 : Raffermisssement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, soulever la jambe. Les bras sont placés à côté du corps. Soulever le bassin aussi loin que possible, de telle sorte qu'une ligne droite se forme entre le tronc et le genou. Étirer la jambe droite vers l'avant et la soulever aussi loin que possible, de manière qu'elle demeure parallèle au sol. Contracter les muscles des fesses, puis soulever et descendre le bassin, sans jamais le reposer complètement. Pour finir, poser le bassin et répéter l'exercice avec l'autre jambe.



**Exercice 07 : Renforcement des muscles fessiers :** Position assise devant une chaise les pieds écartés. Mains posées sur les cuisses, incliner le haut du corps vers l'avant. Le dos est droit. Fléchir les genoux. Descendre doucement les fesses vers l'arrière et le bas, comme pour s'asseoir. Puis se redresser lentement tout en étirant les jambes.



**Exercice 08 : Raffermisssement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, tendre la jambe droite, puis la gauche, verticalement vers le plafond, en tirant le pied vers soi de telle sorte que la plante de pied pointe vers le haut. Puis basculer le bassin vers le haut et le bas.



**Exercice 09 : Raffermisssement des muscles fessiers.** Position à quatre pattes. Le dos est droit. Soulever une jambe. Fléchir le genou, la jambe vers le haut. Le pied tendu. Avec le muscle fessier faire basculer la jambe vers le haut. Le talon pointe vers le haut. Répéter l'exercice avec l'autre jambe



**Exercice 10 : Raffermisssement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, tendre la jambe droite, puis la gauche, verticalement vers le plafond, en tirant le pied vers soi de telle sorte que la plante de pied pointe vers le haut. Puis basculer le bassin vers le haut et le bas.



**Exercice 11 : Raffermisssement des muscles fessiers.** Position à quatre pattes. Le dos est droit. Soulever une jambe. Fléchir le genou, la jambe vers le haut. Le pied tendu. Avec le muscle fessier faire basculer la jambe vers le haut. Le talon pointe vers le haut. Répéter l'exercice avec l'autre jambe



**Exercice 12 :** Position allongée sur le dos, soulever les deux jambes. Rapprocher les genoux aussi près que possible de la poitrine en s'aidant des mains. Les genoux sont alors légèrement ouverts. Pousser la tête en arrière et le coccyx dans la direction opposée jusqu'à sentir un léger tiraillement dans les fesses. Respirer régulièrement. **Variante :** Tirer les genoux vers soi et exécuter des mouvements circulaires vers la droite puis vers la gauche. Cet exercice masse les vertèbres lombaires et soulage des maux de reins.



**Exercice 13 :** Position assise sur l'avant d'une chaise bien stable coudes fléchis. Poser les mains sous les fesses, les doigts pointés vers l'avant. Soulever les fesses aussi loin que possible vers l'avant. Les pieds au sol, les jambes formant un angle de 90° avec les cuisses. Puis fléchir lentement les bras et descendre les fesses vers le sol. Répéter l'exercice 4 à 6 fois.



**Exercice 14 :** Position allongée sur le sol. Les bras et les jambes écartés. Incliner le haut du corps vers le côté gauche, jusqu'à ressentir une tension nette dans le côté droit du corps. Puis attraper l'articulation de la main droite avec la main gauche ; la paume de main droite doit pointer vers le plafond. Prolonger doucement l'étirement du bras gauche en vous aidant de la main gauche. Maintenir l'étirement durant 10 à 30 secondes, puis changer de côté

**[www.annedelona.com](http://www.annedelona.com)**

**Nous contacter :**

Mail : **[contact@annedelona.com](mailto:contact@annedelona.com)**

SMS : +33607995938

SAS Progress,  
195 Avenue des Banquets,  
84300 Cavaillon

N° TVA Intracommunautaire : FR45407705755

Copyright© sas progress @annedelona® 2023  
Tous droits réservés. All rights reserved