

CHALLENGE PERTE DE POIDS

Ciao les kilos !

Mincissez efficacement avec les repas So Shape : Les bons nutriments, le minimum de calories et un maximum de plaisir !

Rien à penser, tout pour y arriver !

220 Kcal

Jusqu'à 20g Protéines



SNACKS SUGAR DETOX

Le sucre, l'ennemi numéro 1.

Le sucre est mauvais pour notre forme et notre santé. Et pourtant, pas facile de s'en passer !

Avec les Snacks So Shape, fini les craquages qui ruinent nos efforts !

Jusqu'à 0g Sucre



Jusqu'à 10g Protéines

MINI-MIX WALTER

Boire mieux, éliminer plus.

Donnez à votre eau un délicieux goût fruité avec 0 calorie et 0 sucre pour réussir à boire davantage. L'alternative saine pour éviter de boire des sodas ou jus plein de sucre qui vous déshydratent.

La bardane stimule la fonction d'élimination de l'organisme.

La Vitamine C naturelle et le Magnésium marin aident à réduire la fatigue.

0g Sucre

0 Calorie

SHAKES SUCRÉS



1. Doser 350 mL d'eau bien fraîche dans le shaker.



2. Verser tout le sachet.



3. Secouer bien fort ! Shake shake shake !!

Encore meilleurs avec des glaçons :

- Saveur Glace Menthe Choco
- Saveur Cheesecake Citron
- Saveur Mangue-Passion
- Saveur Fruits Rouges



MAC & CHEESE



1. Doser l'eau dans le bowl So Shape jusqu'au 1^{er} trait de jauge (90mL).



2. Ajouter les pâtes du sachet dans le bowl avec l'eau.



3. Cuire au micro-ondes rabats ouverts, à 800W pendant 1 min 20.



4. Fermer les rabats et laisser reposer 5 min.
Si vous utilisez un bol classique : recouvrir d'une assiette.



5. Verser le berlingot dans le bowl, bien mélanger à l'aide d'une fourchette.



PLATS CHAUDS PASTA TORSADE



1. Porter de l'eau à ébullition dans une bouilloire.



2. Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape jusqu'au 2nd trait de jauge (130mL).

Dans un bol classique, doser 110mL d'eau bouillante.



3. Ajouter les pâtes du sachet dans le bowl avec l'eau.



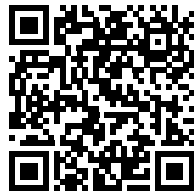
4. Verser le berlingot dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.



5. Fermer les rabats, laisser reposer 5 min.

Si vous utilisez un bol classique : recouvrir d'une assiette.

- Pasta Saveur Arrabbiata
- Pasta Saveur Pesto
- Pasta Veggie
- Saveur Bolognaise



Préparation vidéo

PLATS CHAUDS RISOTTO



1. Porter de l'eau à ébullition dans une bouilloire.



2. Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape jusqu'au 2nd trait de jauge (130mL).



3. Ajouter le riz du sachet dans le bowl avec l'eau.



4. Verser le berlingot dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.



5. Fermer les rabats, laisser reposer 6 min.

Si vous utilisez un bol classique : recouvrir d'une assiette.

- Risotto Saveur Champignon
- Chili Sin Carne
- Risotto Saveur Curry



NUTRI-SCORE



So Shape

PERTE DE POIDS & RAPIDE & GOURMANDE

UNE MÉTHODE SIMPLE



MATIN

SHAKE SO SHAPE GOURMAND

Le plein de nutriments pour la journée sans les calories superflues.



MIDI

DÉJEUNER TOTALEMENT LIBRE !

Sans changer vos habitudes, en restant raisonnable.



SOIR

PLAT CHAUD SO SHAPE RÉCONFORTANT

Mac & Cheese, Pasta saveur Arrabbiata, Risotto, ou un Shake si vous préférez !

RÉUSSIR AVEC SO SHAPE



INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION
Suivre parfaitement le mémo au dos.

MAXIMISER VOS EFFORTS



MINI-MIX WALTER
Drainer et éliminer plus grâce à l'actif végétal de bardane. Boire suffisamment d'eau (1,5L par jour).



SNACKS SO SHAPE & OPEN FOODS
Le plaisir qui aide à tenir.



DÎNER À L'EXTÉRIEUR ?
Matin : 1 repas So Shape
Midi : 1 repas So Shape
Fin d'après-midi : 1 repas ou 1 snack So Shape



LES OPEN FOODS

Les aliments à consommer sans s'inquiéter.



LES BONNES PROTÉINES

- Fromage blanc 0%
- Yaourt nature 0%
- Carré Frais 0%
- Blanc de poulet/dinde
- Viande de bœuf 5%
- Thon sans huile
- Poisson blanc
- Fruits de mer
- Tofu
- Lait végétal sans sucres ajoutés
- Blanc d'œuf



LES LÉGUMES EN ILLIMITÉ

Aubergines, Poivrons, Concombres, Radis, Choux, Brocolis, Champignons, Courgettes, Asperges, Haricots verts, Tomates, Poireaux, Salades, Artichauts



LES ASSAISONNEMENTS

Jus de citron, Vinaigre, Épices / Herbes aromatiques



LES SNACKS SO SHAPE

- Smart Bars
- Smart Cookies
- Smart Popcorn
- Smart Granola
- Smart Pancakes mix
- Smart Mugcake

À ÉVITER :

- Alcool, boissons sucrées, jus ou sodas.
- Fruits en dehors du repas libre.

Un déjeuner LIBRE & ÉQUILIBRÉ

Aucun aliment n'est interdit...
sans tomber dans l'excès !

50%
DE LÉGUMES
riches en fibres

25%
DE PROTÉINES
Oeuf, Poisson,
Viande, Tofu

25%
DE FÉCULENTS
Pommes de terre
Riz complet, Lentilles,
Quinoa



Perdre du poids

Remplacer quotidiennement
2 repas principaux par
un substitut de repas
So Shape hypocalorique
contribue à la perte
de poids.



Stabiliser et maintenir ses résultats

Remplacer quotidiennement 1 repas principal par
un substitut de repas So Shape hypocalorique aide
à maintenir son poids.

À utiliser dans le cadre d'un régime hypocalorique
pour obtenir l'effet souhaité. Veillez à avoir un
mode de vie sain et une alimentation variée et
équilibrée.

Buvez suffisamment notamment avec
la gamme Walter by So Shape qui vous aide
à boire plus et mieux.

OFFERT

Coaching nutrition

Prenez rdv pour votre
accompagnement avec
un expert en nutrition sur

rdv.soshape.com



Téléphone-Whatsapp diet :
06 44 64 41 53

