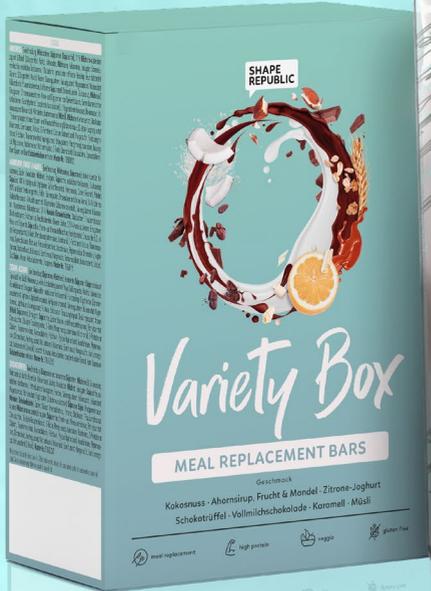


SHAPE
REPUBLIC

shapeup!

RESHAPE

SHAPE
REPUBLIC



meal replacement high protein vegan gluten free

low carb low fat low sugar low cholesterol

low fat low sugar low carb low cholesterol

low carb low fat low sugar low cholesterol

Choco Coco
Coconut & chocolate

RESHAPE : TA PHASE 2

Bienvenue dans les semaines 3 et 4 de ton PROGRAMME SHAPE UP ! Sois fier de toi. Tu as réussi ton Kick Start et tu as certainement déjà pu constater les premiers signes de changement notable. Tu as appris à cuisiner plus sainement, à prendre soin de ton corps, à faire de l'exercice régulièrement et à te sentir plus légère.

RESHAPE signifie rester en déficit calorique, tu cuisines des repas sains pauvres en glucides, mais tu remplaces seulement un repas par jour par un Shake, une soupe ou une Shape bar. Tu peux continuer à poursuivre ton objectif personnel et à élaborer un programme quotidien qui convient le mieux à ta routine journalière et à tes goûts.

Attends-toi à découvrir de nouvelles recettes délicieuses, 2 nouveaux exercices et des conseils de motivation intelligents afin que tu puisses continuer à t'amuser. Nous sommes à tes côtés !

Ton équipe
Shape Republic

TA PHASE RESHAPE EN DÉTAIL

Au cours de la phase 2, tu remplaces seulement un des trois repas principaux par jour par un produit Shape de la catégorie Slim, soit un shake, une soupe ou une barre - selon la formule que tu as choisie. Tu te prépares toi-même deux repas par jour. Au gré de tes envies, tu fais ton choix parmi les recettes que nous proposons. Accorde-toi une autre collation saine entre les repas, que ce soit une de nos idées recette ou un snack figurant dans la liste de la page 27 dans tes recettes.

Et... bois au moins deux litres de boissons non sucrées par jour.

TA JOURNÉE, TON CHOIX DE MENU

Il n'y a toujours pas de directives sur ce qu'il faut manger et quand. Tu es donc libre de configurer chaque journée différemment, si tu le souhaites, ou d'adapter en fonction de ta routine personnelle - par exemple, en intégrant ton produit minceur à l'heure du déjeuner. Pas envie de cuisiner le soir ? Alors fais-toi plaisir en dégustant un Slim Shake, notre soupe ou la barre rapidement préparée.

Choisis une recette pour les deux autres repas. Ton déjeuner et ton dîner sont toujours pauvres en glucides, ce qui maintient ton métabolisme sous contrôle et permet d'atteindre ton objectif minceur.

Toutes les recettes de la phase RESHAPE sont également conçues de manière à obtenir un bilan calorique équilibré en association avec nos produits minceur. Les protéines, les glucides et les graisses sont parfaitement équilibrés. Que dois-tu faire ? Organise ton emploi du temps quotidien en fonction de tes besoins et profite simplement d'une alimentation saine. C'est parti !

UTILISE À BON ESCIENT LE CHEAT MEAL

En phase 2 également, tu peux t'offrir un cheat meal par semaine, si tu le souhaites. Il remplace un repas de ton programme. Tu peux manger ce que tu veux comme cheat meal. Un cheat meal peut aussi être une glace remplaçant ton snack. Il ne doit pas nécessairement s'agir d'un repas complet. Mange une demi-pizza, si une pizza entière ça fait trop pour toi. C'est une question de bien-être pour satisfaire tes besoins du moment.

- ▶ **Astuce 1 :** Mange seulement jusqu'à ce que tu sois agréablement rassasiée et non pas jusqu'à ce que tu aies mal au ventre. Après le cheat meal, tu dois te sentir bien. Alors fais de courtes pauses entre deux plats et demande-toi si tu es rassasiée ?
- ▶ **Astuce 2 :** Planifie tes cheat meals lorsque tu es invitée ou que tu as des rendez-vous. Tu n'as donc pas le sentiment de devoir renoncer à une vie sociale et tu n'as pas besoin de « satisfaire un caprice ».
- ▶ **Astuce 3 :** Déguste le cheat meal à une heure normale de la journée, et non tard le soir ni même la nuit. Un cheat meal ne doit pas durer plusieurs heures ou être forcément « mauvais pour la santé ». De quoi as-tu envie ? D'une tartiflette ou de riz au lait aux cerises ? Bien, fais-toi plaisir !



TA JOURNÉE RESHAPE

Exemple « Lève-tôt »

Le matin

 Slim Shake

Le midi

 Recette

1 Snack



Le soir

 Recette

Exemple « Journée d'entraînement »

Le matin

 Recette

1 Snack



Le midi

 Recette

Le soir

Exercice



Slim Soup

Exemple « Excursion à vélo le week-end »

Le matin

 Recette

Le midi



Slim Shake ou Shape Bar

1 Snack

 Recette

Le soir

 Cheat Meal

« manger à l'extérieur »



Produit
Shape Slim



Repas
complet



Repas com-
plet pauvre
en glucides



Snack



Aliments SOS

TA SEMAINE D'EXEMPLE POUR LE RESHAPE

	LE MATIN	LE MIDI	LE SOIR	SNACK
JOUR 1	Fromage blanc aux baies d'amarante et aux noix	Wrap de salade de dinde aux pois chiches	Slim Shake	1 barre Pocket Pro
JOUR 2	Petit pain au saumon avec œuf	Slim Shake	Tomates farcies au four + exercice	Boules de noix de cajou et canneberges
JOUR 3	Porridge aux pommes cuites	Bol de quinoa au thon	Slim Soup	Deux œufs durs
JOUR 4	Slim Shake	Bœuf Teriyaki au brocoli	Salade de betteraves aux noix	Craquelins au houmous frais
JOUR 5	Œufs brouillés au fromage et aux herbes	Potiron au four au chèvre	Slim Shake + exercice	Skyr de cacao aux amandes
JOUR 6	Shape Bar	Salade d'hiver au poulet	Velouté de champignons	Noix de cajou au romarin
JOUR 7	Overnight porridge aux flocons d'avoine, graines de chia et poire	Slim Soup	Curry de pois chiches et noix de cajou	Chips de pomme à la cannelle



8 ASTUCES PSYCHO POUR TE MOTIVER

- 1 Ne te fixe pas trop d'objectifs**

Il faut d'abord prendre de bonnes habitudes et cela demande du temps. Pendant tes semaines Shape Up, ne programme pas d'objectifs supplémentaires pour arrêter de fumer et courir un semi-marathon tous les jours - en exagérant beaucoup. Concentre-toi sur une seule étape à la fois.
- 2 Temps de pause**

Une sensation de satiété arrive seulement au bout de 20 minutes. C'est le temps que prend la transmission des stimuli de l'estomac au cerveau. Alors prend ton temps pour manger et fais de petites pauses entre les plats. Cela t'aidera à te sentir rassasiée avant d'avoir trop mangé.
- 3 Au moins 7 heures**

La durée et la qualité du sommeil ont une influence décisive sur le poids corporel. Car pendant la nuit, le métabolisme tourne à plein régime - l'énergie nécessaire est extraite des dépôts de graisse de l'organisme.
- 4 Concentre-toi sur tes repas**

Si tu manges sans te laisser distraire par ton téléphone portable ou ta tablette, tu ressens plus rapidement une sensation de satiété et, en te concentrant sur le repas, tu réduis le risque de manger plus de manière incontrôlable. Fais l'essai !
- 5 Crée des moments de bien-être**

Accorde-toi une récompense - pas avec de la nourriture, mais des petites choses qui t'apportent bien-être et plaisir. Peut-être un massage, un bain chaud avec des bougies, des chaussures neuves, une soirée entre amies,... Fais-toi plaisir !

6 **Ne succombe pas à tes envies sucrées**

En guise d'aliments SOS, prépare-toi un fromage blanc maigre avec une douceur sans calories et des baies. Les épices comme la cannelle ou la vanille limitent également les fringales. Ou bien tu peux respirer un parfum de vanille, appliquer une crème pour le corps à la vanille ou au chocolat ou allumer une bougie au parfum doux.

7 **Reste détendue**

Le stress et l'agitation poussent beaucoup de personnes à manger. Cela est dû à l'hormone cortisol, que notre corps libère en grande quantité lorsqu'il est tendu. Il inhibe la dégradation des graisses et favorise les dépôts de graisse dans la région abdominale.

Astuce forme : Fais un petit exercice de méditation tous les jours.

8 **Essaie l'astuce de la menthe**

Se brosser les dents arrête l'envie de sucreries : le goût frais dans la bouche réduit les envies de snacks. Les bains de bouche, les pastilles à la menthe sans sucre ou les substances amères peuvent également aider, si tu ressens l'envie de manger. Tes papilles gustatives sont tout simplement « bernées ».

**SHAPE
REPUBLIC**

Suivez nous ...



@shape_republic_fr



**#shaperepublic_fr
#shape_it**



Shape Republic France

www.shape-republic.fr

© 2022 Shape Republic GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Weitergabe und Vervielfältigung dieser Publikation oder von Teilen daraus sind, zu welchem Zweck und in welcher Form auch immer, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch Shape Republic nicht gestattet. In dieser Publikation enthaltene Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.