

Réussir sa cure Feed.Light

Tout d'abord merci d'avoir rejoint l'aventure **Feed. Light**.

Depuis bientôt 5 ans nous nous efforçons de faire évoluer nos cures Light pour vous les rendre toujours plus gourmandes, agréables et efficaces. **Votre réussite est au cœur de nos motivations**, c'est pourquoi nous optimisons sans cesse nos produits favoriser votre succès. Vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre et cela nous encourage à en faire toujours plus pour que vous puissiez atteindre tous vos objectifs.

Lire ce petit livret jusqu'à la fin est une façon supplémentaire de mettre **toutes les chances de votre côté !** Il vous permettra de tout comprendre des Cures Feed. Light avant de vous lancer. Ces 5 minutes de lectures peuvent tout changer. **Les plus belles transformations ne tiennent parfois qu'à quelques petites astuces.**

Nous sommes aussi présents pour répondre à toutes vos questions et vous accompagner dans le choix et le suivi de vos cures. Alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer sur **service.clients@feed.co** ou au **0970731871**. Ensemble nous sommes plus fort !

Toute l'équipe **Feed.** vous souhaite une super Cure ! Nous espérons que vos résultats vous aideront à vous sentir mieux et à vous dépasser dans tous vos autres objectifs.

L'équipe **Feed.**

10 règles d'or pour mettre toutes les chances de votre côté.

1 Buvez beaucoup d'eau !

Toutes les boissons sans sucres sont autorisées : thé, café... En revanche, les jus de fruits et soda sont à éviter, ils ajoutent beaucoup de calories superflues à votre journée. Pour les mêmes raisons, l'alcool est aussi à limiter. Les sodas sans sucre sont quant à eux tolérés.

2 S'adapter en douceur.

S'adapter à une nouvelle alimentation demande environ 3 jours. Pendant cette période, vous pouvez grignoter des snacks sains (cf page suivante) en cas de petits creux.

3 Mangez à heure fixe.

Fixer une heure pour le Feed du soir vous permettra de manger avant d'avoir faim. Plus vous attendrez, plus la tentation de craquer sera forte. Faites de votre Feed du soir un rendez-vous régulier.

4 En cas de repas à l'extérieur.

Aucun souci ! Même si l'on recommande de remplacer le petit-déjeuner et le dîner par le repas Feed. Light. Il est important de conserver un maximum de liberté. Si vous devez dîner à l'extérieur, alors vous remplacerez les deux premiers repas de la journée par un Feed. Light. Vous pouvez même consommer un snack sain dans l'après-midi pour éviter de trop craquer le soir.

5 Et pour les petits creux ?

En cas de petite faim entre les repas, utilisez les snacks sains. Retrouvez quelques exemples à la page suivante.

6 Oubliez la balance !

S'affiner ne signifie pas forcément perdre du poids. Tous les changements ne sont pas forcément visibles sur la balance. Il est donc inutile de se peser tous les jours ! En plus, des fluctuations du jour au lendemain peuvent être trompeuse mais uniquement dues à votre consommation de fibres ou de votre hydratation. Se peser une fois par semaine, voir tous les 15 jours est largement suffisant pour se rendre compte des vrais changements.

7 Favoriser les protéines.

Les protéines ont un fort pouvoir rassasiant, elles sont donc à privilégier pendant les repas libres. Vous les trouverez dans les viandes, poissons, œufs mais aussi de nombreux végétaux qui sont aussi riches en fibres et renforce l'effet de satiété.

8 Le sucre : ennemi numéro 1

Le sucre appelle le sucre et déclenche la faim ! On le trouve malheureusement dans de plus en plus d'aliments, même salés. De plus, son caractère hyper-insulinémiant favorise le stockage des graisses.

9 Nos faites pas vos courses le ventre vide.

Il est très difficile de résister à la tentation le ventre vide. Circuler dans les rayons de supermarchés la faim au ventre est une très mauvaise idée et est la garantie d'en ressortir avec bien plus d'aliments (souvent gras et sucrés) que ce dont vous avez besoin. De la même façon, vider ses placards de toutes tentations est la meilleure façon d'y résister.

10 Préparer bien vos repas Feed.

Un repas en poudre mal agité ou avec trop d'eau et c'est la garantie d'être déçu ! Respecter bien les instructions et modes d'emplois présents dans ce livret et sur tous nos packagings.

Ma journée Feed. Light

Remplacez deux repas par jour
par un repas Feed. Light



Petit-déjeuner.

Barre-repas
Feed. Light



Déjeuner.

Repas libre.



Dîner.

Barre-repas
Feed. Light

Pendant votre cure, veillez à manger varié et équilibré et à ne pas vous nourrir uniquement de repas **Feed**. Buvez de l'eau régulièrement et en quantité suffisante (1,5L à 2L par jour – hors thé, café et infusion).

Guide du repas libre.

Pour tirer tout le potentiel de votre cure et optimiser les résultats, le repas libre se doit d'être équilibré au mieux sans pour autant devenir un cauchemar à préparer. **Rien n'est interdit ! Tous les aliments ont leurs places dans une alimentation équilibrée dans des justes proportions.** Voici quelques repères à garder en tête :

Au moins la moitié de l'assiette est occupée par les légumes (verts, rouges, orange... variez les couleurs !) Ces légumes sont consommables à volonté, crus ou cuits.

Un quart de l'assiette est composé d'une ou plusieurs sources de protéines (viandes blanches, poissons maigres ou légumineuses elles aussi très riches en protéines)

Le dernier quart peut être composée de féculents (complets de préférence) mais vous pouvez aussi les remplacer par plus de légumes pour alléger l'apport calorique.

Petite astuce en plus : limitez au mieux votre apport en matière grasse et en sucre (notamment au moment du dessert). Optez plutôt pour un produit laitier nature ou un fruit.

Idées recettes :

Retrouvez deux semaines de repas libres dans le Grand guide du repas libre pour vous aider et vous inspirer à créer vos propres menus.

Si j'ai un petit creux !

En cas de petite faim entre les repas **Feed. Light**, on vous a préparé une sélection d'ingrédients à consommer sans culpabiliser, surtout le temps de vous adapter à votre nouveau rythme alimentaire.



Les bonnes sources de protéines.

| | | |
|------------------------|-------------------|-----------------|
| Lait de soja | Carré frais 0%MG | Thon au naturel |
| Lait d'amande | Petit suisse 0%MG | Blanc de poulet |
| Dessert de soja nature | Skyr | Blanc de dinde |
| Fromage blanc 0%MG | Blanc d'œuf | Crevette |
| Tofu | Poisson blanc | Gambas |



Fruits & Légumes.

| | | |
|------------|-----------------|------------------|
| Pommes | Radis | Céleris |
| Poires | Choux blancs | Tomates |
| Pastèques | Cornichons | Haricots verts |
| Citron | Champignon | Salades |
| Mandarine | Cœur de palmier | Poireaux |
| Melon | Courgette | Endives |
| Poivrons | Asperges | Pousse d'épinard |
| Concombres | Brocolis | |

Les fruits sont remplis de vitamines mais sont aussi riche en sucres. Ils sont donc à consommer sans excès et l'on privilégiera les fruits crus et durs (comme ceux listés ci-dessus).



Les assaisonnements

| | |
|---------------|--------|
| Jus de citron | Herbes |
| Vinaigre | Épices |

Les Snacks sains Feed.

Rester en pleine forme et faite vous plaisir sans perturber l'équilibre de votre cure grâce au snack ultra sains **Feed**. Des solutions concrètes ZERO culpabilité qui valent mieux que des conseils trop compliqués à tenir.

Les snacks **Feed**. apportent très peu de sucres mais surtout beaucoup de fibres et de protéines pour des pauses saines et coupe faim pour plusieurs heures.

Barre céréales protéines shot : chocolat amande, fruits rouges

Barre kéto Super nuts : amande cacahuète

Barre raw : amande, cacahuète, noisette, pêche, banane

Crunchy et granola.



Question fréquente .

Puis-je remplacer l'eau par du lait ou du lait végétal pour les repas à boire ?

Il est tout à fait possible de remplacer l'eau par du lait écrémé ou végétal sans perturber fondamentalement la cure. Gardez simplement en tête que cela ajoutera quelques calories à votre journée. Pour limiter ce surplus, essayez avec un mélange moitié eau / moitié lait pour apporter de l'onctuosité aux repas tout en faisant attention à l'apport calorique.

Quelles boissons sont autorisée pendant ma cure ?

Café, thé, infusion... toutes ces boissons sont tout à fait autorisées en essayant de ne pas y ajouter de sucre. Les sodas sans sucre sont tolérés.

Pendant combien de temps puis-je conserver un repas Feed. ?

Les repas à boire se conservent environ 12 mois et les barres repas 9 mois. Des informations plus précises concernant la date d'utilisation optimale sont présentes sur chaque packaging. En revanche, une fois mélangé, un repas à boire doit être consommé dans les 12h et conservé au frigo. Conservez tous les repas Feed. dans un endroit frais et sec.

Comment bien laver mon shaker pour éviter les odeurs ?

Le laver à la main et à l'eau tiède est la meilleure façon de prolonger la vie de votre shaker. Insistez bien dans les recoins, les joints et les quadrillages de la grille casse-grumeau ou de la poudre pourrait restée coincée et déranger votre prochain mélange. Évitez tout contact avec le lave-vaisselle, l'eau bouillante ou le micro-onde, cela pourrait détériorer l'étanchéité de votre shaker.

Comment intégrer les snack sain Feed. à ma cure ?

Nous vous recommandons d'essayer de ne pas dépasser 2 à 3 snack **Feed.** par jour pendant votre cure. Évidemment, ils ont soigneusement été travaillés pour être extrêmement sains vous pouvez donc les consommer sans culpabiliser mais c'est toujours quelques calories supplémentaires.

Si vous avez une activité physique en complément de votre cure, nous vous conseillons les snacks Protéines Shot ;-)

Dois-je pratiquer du sport en complément de ma cure ?

Un bon régime alimentaire est déjà un grand pas vers la réalisation de vos objectifs en termes de perte de poids ! Vous pouvez mettre encore plus de chance de votre côté en accompagnant votre cure d'une activité physique régulière. En plus de vous aider à brûler des graisses et accélérer votre perte de poids, cette activité vous permettra de maintenir votre masse musculaire. Si le sport ce n'est pas votre truc, allez-y progressivement. Toute activité physique est utile ! Remplacez l'assesseur par les escaliers, garer vous plus loin de votre destination, descendez un arrêt de métro ou de bus avant le vôtre, pratiquer la marche à pied...

Il n'y a aucune question bête alors si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter à service.clients@feed.co

www.feed.co