



# + G.M.P 4.14

## PROTOCOLE D'ALIMENTATION

POUR AFFINER VOTRE SILHOUETTE EN **3** JOURS

### La 1<sup>ère</sup> phase de 3 jours du régime soupe Activa Life® FLASH

#### 1<sup>ère</sup> Phase de 3 jours : STARTER

	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
<b>1<sup>er</sup> JOUR</b>	Fruits frais à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Fruits frais.	<b>Soupe Activa Life®</b> Fruits frais à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Fruits frais.	<b>Soupe Activa Life®</b> Fruits frais, crus ou cuits à volonté.
<b>2<sup>ème</sup> JOUR</b>	Légumes crus à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Légumes crus.	<b>Soupe Activa Life®</b> Légumes crus à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Crudités.	<b>Soupe Activa Life®</b> Légumes cuits, thé vert, tisane ou eau peu minéralisée à volonté.
<b>3<sup>ème</sup> JOUR</b>	Agrumes à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Fruits frais.	<b>Soupe Activa Life®</b> Crudités Légumes cuits Fruits frais à volonté.	Thé vert, tisane ou eau peu minéralisée Fruits frais.	<b>Soupe Activa Life®</b> Légumes cuits, fruits frais thé vert, tisane ou eau peu minéralisée à volonté.

Ainsi ce régime aide à l'amincissement par :

- L'épuration des déchets accumulés • La réactivation de l'énergie

**Vous aurez minci, mais vous aurez aussi retrouvé votre énergie !**

Pour un résultat optimum, suivez le plan d'alimentation sur 7 jours, buvez régulièrement de l'eau, faites de l'exercice. Ensuite adoptez une alimentation équilibrée.

Cette cure de remise en forme est renouvelable à chaque changement de saison.



# + G.M.P 4.14

## PROTOCOLE D'ALIMENTATION

POUR AFFINER VOTRE SILHOUETTE EN **7** JOURS

### La 2<sup>ème</sup> phase de 4 jours TRANSITION

#### 2<sup>ème</sup> Phase de 4 jours : STABILISATION

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
<b>4<sup>ème</sup> JOUR</b>	1 banane, 200 ml lait écrémé ou 2 yaourts nature sans sucre.	<b>Soupe Activa Life®</b> 2 bananes 200 ml de lait écrémé ou 2 yaourts nature sans sucre.	Thé, tisane ou eau peu minéralisée.	<b>Soupe Activa Life®</b> 2 bananes, 200 ml lait écrémé ou 2 yaourts nature sans sucre.
<b>5<sup>ème</sup> JOUR</b>	1 tranche de jambon dégraissé ou blanc de dinde.	<b>Soupe Activa Life®</b> 250 g de viande de bœuf maigre, 3 tomates.	Thé, tisane ou eau peu minéralisée.	<b>Soupe Activa Life®</b> 150 g de viande de bœuf maigre, 3 tomates.
<b>6<sup>ème</sup> JOUR</b>	150 ml lait écrémé ou 2 yaourts nature sans sucre, 1 tranche de jambon dégraissé ou de blanc de dinde, thé, tisane ou eau minéralisée.	150 g d'escalope de veau ou de poulet sans la peau Légumes cuits ou crus.	Thé, tisane ou eau peu minéralisée.	<b>Soupe Activa Life®</b> 100 g d'escalope de veau ou de poulet sans la peau.
<b>7<sup>ème</sup> JOUR</b>	150 ml lait écrémé ou 2 yaourts nature sans sucre 3 oranges pressées.	<b>Soupe Activa Life®</b> 150 g de riz complet Légumes cuits ou crus.	2 grands verres de jus de fruits sans sucre ajouté.	150 g de riz complet Légumes cuits ou crus.

Les fruits et légumes sont à consommer à volonté • **Fruits frais, crus ou cuits** : agrumes (oranges, clémentines, pamplemousses), fruits rouges (framboises, fraises, mûres, myrtilles), pommes, poires, ananas, melons, raisins • **Fruits secs** (seulement à partir du 4<sup>ème</sup> jour) : noix, amandes, pruneaux, abricots, figues • **Légumes crus** : carottes, betteraves, radis rouges ou noirs, endives, concombres, céleris • **Légumes cuits** : Artichauts, algues, asperges, carottes, poireaux, germes de soja, champignons, céleris, salade verte, fenouils, poivrons rouges ou verts, pommes de terre • **Assaisonnement (par repas)** : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et fines herbes (basilic, ciboulette, persil, estragon).