

5 jours



pour réduire votre tour de taille



Recettes simples, exercices doux et astuces
bien-être pour agir en douceur



Ornella, conseillère en nutrition

Votre santé commence



par quelques centimètres...

Le tour de taille est un indicateur clé de votre santé. Même si votre poids est dans la “norme”, un tour de taille trop élevé peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de cholestérol.

La bonne nouvelle ? En agissant sur votre alimentation, votre activité et votre mode de vie, vous pouvez le réduire progressivement... et sans régime draconien.

Dans ce guide, je vous accompagne sur 5 jours avec :

- Des repas équilibrés
- Des exercices accessibles
- Des astuces bien-être pour agir en douceur

 Valeur de référence pour les femmes : idéalement en dessous de 80 cm, risque accru au-delà de 88 cm.

Jour 1

Petit-déjeuner :

- 1 tranche de pain complet + 1 c. à c. de beurre ou purée d'amandes
- 1 fruit frais entier (pomme, kiwi...)
- 1 yaourt nature ou fromage blanc

Déjeuner :

- Poulet grillé ou poisson
- Légumes vapeur ou salade assaisonnée
- 3 c. à s. de quinoa ou riz complet
- 1 fruit

Exercice : 20 à 30 min de marche rapide

Astuce : boire 1 grand verre d'eau avant chaque repas



Jour 2

Petit-déjeuner :

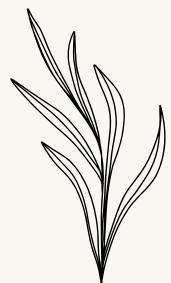
- 1 bol de fromage blanc + 2 c. à s. de flocons d'avoine + fruits rouges
- 1 café ou thé sans sucre

Déjeuner :

- Omelette aux légumes
- Salade verte
- 2 tranches de pain complet
- 1 fruit

Exercice : gainage 3 x 20 secondes

Astuce : remplacer les jus par de l'eau ou de l'infusion pour limiter les sucres cachés



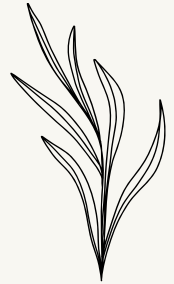
Jour 3

Petit-déjeuner :

- Smoothie : lait végétal ou lait demi-écrémé + banane + poignée d'épinards + 1 c. à s. de graines de chia
- 1 tartine de pain complet

Déjeuner :

- Filet de poisson blanc
- Haricots verts + carottes vapeur
- 3 c. à s. de lentilles
- 1 yaourt nature



Exercice : 15 squats + 15 fentes de chaque côté

Astuce : ajouter des légumes crus à chaque repas

Jour 4

Petit-déjeuner :

- 2 tranches de pain complet + 1 c. à s. de purée de cacahuètes
- 1 fruit frais
- 1 thé vert

Déjeuner :

- Dinde ou tofu grillé
- Ratatouille maison
- 3 c. à s. de riz basmati
- 1 fruit



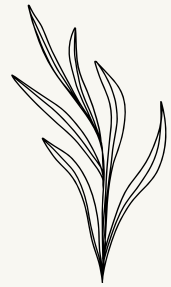
Exercice : 20 min de marche rapide

Astuce : éviter de grignoter après 21h

Jour 5

Petit-déjeuner :

- 1 bol de fromage blanc ou yaourt nature
- 1 poignée de noix ou amandes
- 1 kiwi ou clémentine



Déjeuner :

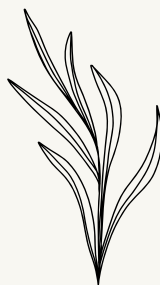
- Salade composée : thon + crudités + pois chiches
- 1 tranche de pain complet
- 1 fruit

Exercice : gainage 3 x 30 secondes

Astuce : préparer vos repas à l'avance pour éviter les choix rapides et sucrés

Conseils bonus

- Dormez 7 à 8 h par nuit
- Bougez tous les jours, même 10 minutes
- Limitez les plats préparés
- Détendez-vous : respiration, méditation, lecture...



Fromage blanc aux fruits rouges & granola maison



Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 150 g de fromage blanc nature (ou yaourt nature)
- 1 petite poignée de fruits rouges frais ou surgelés
- 2 c. à s. de granola maison ou du commerce sans sucre ajouté
- 1 c. à c. de miel ou sirop d'agave (facultatif)



PRÉPARATION



- Versez le fromage blanc dans un bol.
- Ajoutez les fruits rouges par-dessus.
- Parsemez de granola pour apporter du croquant.
- Sucrez légèrement avec le miel si besoin.

ASTUCE



Pour un granola maison rapide, mélangez flocons d'avoine, quelques noix et un filet de miel, puis faites dorer 10 min au four à 160°C.

Bon appétit!

Salade composée thon & pois chiches

INGRÉDIENTS (POUR 1 PERSONNE).

- 100 g de thon au naturel égoutté
- 3 c. à s. de pois chiches cuits
- ½ poivron rouge en dés
- ½ concombre en rondelles
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre

PRÉPARATION



- Lavez et coupez les légumes en morceaux.
- Disposez la salade dans une assiette, ajoutez le concombre, le poivron et les pois chiches.
- Émiettez le thon par-dessus.
- Assaisonnez avec l'huile d'olive, un filet de jus de citron, sel et poivre.
- Mélangez juste avant de déguster.

ASTUCE



préparez vos pois chiches à l'avance pour en avoir sous la main toute la semaine.

Bon appétit !



Tableau de suivi

Jour	Tour de taille	Petit déjeuner	Déjeuner	Activité	Bien-être
1					
2					
3					
4					
5					

Bravo !



Vous avez mis en place de bonnes habitudes pour réduire votre tour de taille.

Ces 5 jours ne sont qu'un point de départ : les résultats viennent avec la régularité.

☎ Envie d'aller plus loin ?

Je vous propose un bilan nutritionnel gratuit d'1h pour faire le point ensemble et créer un plan adapté à vos besoins.

Contact :

06 67 74 29 57

—

oc-nutrition.com



Ornella, conseillère en nutrition