

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
à base de plantes et de chrome avec édulcorant.

VOEDINGSSUPPLEMENT
met planten, chroom en zoetstof.

BODY CODE



Le guide alimentaire
Voeding gids

BODY CODE

L'alliance parfaite de
De perfecte alliantie van

FRUITS
8
VRUCHTEN

PLANTES
4
PLANTEN

OLIGO-ÉLÉMENT
1
SPORENELEMENT



Un concentré intelligent de **8 Fruits** (pamplemousse, orange, grenade, myrtille, raisin blanc, raisin rouge, olive, citron), **4 plantes** (thé vert, hibiscus, nopal, acacia) et **1 oligo-élément** (chrome) dans un seul stick.

Le **thé vert**, l'**hibiscus** et le **nopal** permettent d'offrir **5 actions minceur** dans un seul stick. A cela s'ajoute un **concentré de fruits** contenant des polyphénols, des antioxydants précieux pour notre corps.

Een slim concentraat van **8 vruchten** (pompelmoes, sinaasappel, granaatappel, blauwe bes, witte druif, rode druif, olijf en citroen), **4 planten** (groene thee, hibiscus, nopal en acacia) en **1 mineraal** (chroom) in één enkel staafje.

Groene thee, hibiscus en nopal zorgen voor een **5-voudige afslankende werking** in één staafje. Daarnaast bevat het **vruchtenconcentraat** waardevolle polyfenolen, antioxidanten voor uw lichaam.



La préparation d'extraits de plantes apporte la même quantité de polyphénols qu'une consommation quotidienne de 3 portions de fruits et légumes frais.

Deze plantenextracten leveren dezelfde hoeveelheid polyfenolen als 3 porties vers fruit en groenten per dag.

5

ACTIONS MINCEUR GLOBALE

ALGEMENE AFSLANKACTIES

DÉGRADATION DES LIPIDES AFBRAAK VAN VETTEN

Grâce au thé vert et au nopal qui contribuent à l'oxydation des graisses.

Dankzij de groene thee en de nopal, die bijdragen tot de oxidatie van vetten.

DRAINAGE DE L'ORGANISME LICHAAMSDRAINAGE

Grâce au thé vert et à l'hibiscus, tous deux traditionnellement utilisés pour le drainage de l'organisme.

Dankzij de groene thee en hibiscus, traditioneel gebruikt om het lichaam te draineren.

RENFORCEMENT DE L'ORGANISME VERSTERKT HET LICHAAM

Grâce au thé vert qui aide à se sentir plus énergique, ainsi qu'à l'hibiscus qui contribue au bien-être physique.
Dankzij de groene thee, die helpt om u energiever te voelen, en dankzij de hibiscus, die bijdraagt tot het fysieke welzijn.

AIDE A LA DIGESTION

ONDERSTEUNT DE SPIJSVERTERING

Grâce à l'hibiscus qui favorise la digestion.

Dankzij de hibiscus, die de spijsvertering ondersteunt.

MAINTIEN D'UNE GLYCEMIE NORMALE ONDERSTEUNT DE NORMALE BLOEDSUIKERSPIEGEL

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale et au métabolisme normal des macronutriments : les protéines, les lipides et les glucides.

Dankzij het chroom, dat bijdraagt tot een normale bloedsuikerspiegel en een normaal metabolisme van de macronutriënten eiwitten, lipiden en koolhydraten.

Votre **PROGRAMME** est basé sur la consommation de **BODY CODE** associé à des groupes d'aliments et une activité physique. Accordez-vous l'aliment qui vous fait plaisir mais en surveillant les portions ingérées : c'est la clé pour vous permettre d'atteindre votre objectif. S'il n'y a pas d'interdiction, il est primordial de favoriser des aliments diversifiés tout au long du programme. Sans vous priver, il faudra rester attentif à la composition de votre assiette pendant votre mois de **BODY CODE**.

Uw AFSLANKPROGRAMMA is gebaseerd op de BODY CODE in combinatie met voedingsgroepen en lichaamsbeweging. Ga voor de voeding die u lekker vindt maar beheers de hoeveelheid. Dit is de sleutel om uw doel te bereiken. Hoewel er geen verbodsbepalingen zijn, is het van belang om de voedseldiversiteit in het programma te bevorderen. Let tijdens uw BODY CODE-maand op de samenstelling van uw voeding zonder uzelf tekort te doen.

C'EST PARTI, SUIVEZ LE GUIDE !

LATEN WE BEGINNEN - VOLG DE GIDS!



Elaborez votre petit-déjeuner

Votre assiette en résumé :











Boire de l'eau tout au long de la journée (entre 1L et 1,5L) soit 6 à 9 verres.* Limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool.



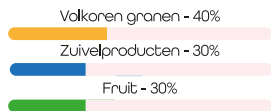
Diluer son contenu avec 200 ml d'eau dans une petite bouteille ou dans un verre.

COMPOSEZ VOTRE MENU EN CHOISSANT UNE PORTION PROPOSÉE DANS CHAQUE CLASSE D'ALIMENT.

Céréales complètes	Produits laitiers	Fruits
Jusqu'à 300 g par jour.	Jusqu'à 200 g par jour.	Jusqu'à 300 g par jour.
 2 tranches de pain complet	Privilégier la consommation de produits fermentés à base de lait de chèvre, alterner yaourt, fromage affiné, fromage blanc.	Privilégier les fruits de saison.
OU	 1 yaourt (de brebis si possible)	 1 banane
 1 bol de muesli	OU	OU
	 1 bol de fromage frais	 1 pamplemousse
	OU	OU
	 1 tranche de fromage pâte pressée cuite	 1 quartier de pastèque

Stel uw eigen ontbijt samen

Uw ontbijt in het kort:



Drink de hele dag door water (tussen 1 en 1,5 liter), d.w.z. 6 tot 9 glazen * Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken en alcohol.



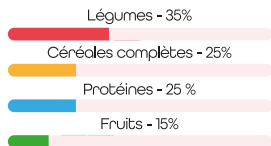
Verdun het staafje met 200 ml water in een klein flesje of een glas

STEL UW MENU SAMEN DOOR EEN PORTIE UIT ELKE VOEDINGSGROEP TE KIEZEN.

Volkoren granen +	Zuivelproducten +	Fruit
Max. 300 g per dag	Max. 200 g per dag	Max. 300 g per dag
 2 sneetjes volkorenbrood	Maak van gefermenteerde producten op basis van geitenmelk uw eerste keuze en eet afwisselend yoghurt, gerijpte kaas en cottage cheese.	Ga vooral voor seizoensgroenten.
OF	 1 yoghurt (geitenmelk indien mogelijk)	 1 banaan
 1 kop muesli	OF	OF
	 1 kop cottage cheese	 1 pompelmoes
	OF	OF
	 1 sneetje gerijpte kaas	 1 sneetje watermeloen

Elaborez votre déjeuner

Votre assiette en résumé :



Boire de l'eau tout au long de la journée (entre 1L et 1,5L) soit 6 à 9 verres.* Limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool.



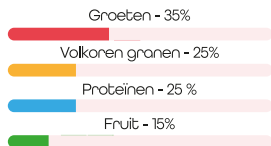
Jusqu'à 30 g par jour. Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza pour les assaisonnements. Limiter la consommation de graisses saturées et acides gras trans. (ex : beurre, frites, panures).

COMPOSEZ VOTRE MENU EN CHOISSANT UNE PORTION PROPOSÉE DANS CHAQUE CLASSE D'ALIMENT.

Légumes +	Céréales complètes +	Protéines +	Fruits
Jusqu'à 200 g par jour. Privilégier les légumes de saison.	Jusqu'à 300 g par jour.	Jusqu'à 200 g par jour.	Jusqu'à 300 g par jour. Privilégier les fruits de saison.
 1 poivron OU	 150 g de riz complet OU	 1 bol de lentilles OU	 2 kiwis OU
 1 aubergine OU	 150 g de pâtes complètes OU	 1 poisson blanc OU	 1 orange OU
 1 bol de carottes râpées OU	 100 g de sarrasin	 1 tranche de viande rouge maigre OU	 2 clémentines
 5 radis OU		 1 blanc de poulet	
 5 tomates cerises			

Stel uw eigen lunch samen

Uw lunch in het kort:


















Drink de hele dag door water (tussen 1 en 1,5 liter), d.w.z. 6 tot 9 glazen * Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken en alcohol.



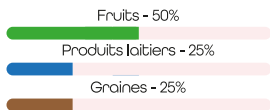
Max. 30 g per dag. Kies olijfolie om te koken en koolzaadolie om op smaak te brengen. Beperk de inname van verzadigde vetten en transvetzuren. (bijv. boter, gefrituurd voedsel, paneren).

STEL UW MENU SAMEN DOOR EEN PORTIE UIT ELKE VOEDINGSGROEP TE KIEZEN.

Groenten	+	Volkoren granen	+	Proteïnen	+	Fruit
Max. 200 g per dag.		Max. 300 g per dag.		Max. 200 g per dag.		Max. 300 g per dag.
Ga vooral voor seizoensgroenten.				Ga vooral voor mager vlees en peulvruchten. Beperk de consumptie van verwerkte maaltijden en vleeswaren		Ga vooral voor seizoensgroenten.
						
1 zoete peper		150 g bruine rijst				2 kiwi's
OF		OF				OU
				1 kop linzen		
1 aubergine		150 g volkoren pasta		OF		1 sinaasappel
OF		OF				OU
				1 witte vis		
1 kop geraspte wortel		100 g boekweit		OF		2 clementines
OF						
				1 sneetje mager rood vlees		
5 radijsjes				OF		
OF						
				1 kippenborst		
5 kerstomaten						

Elaborez votre collation

Votre assiette en résumé :














Boire de l'eau tout au long de la journée (entre 1L et 1,5L) soit 6 à 9 verres.* Limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool.



Jusqu'à 30 g par jour. Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza pour les assaisonnements. Limiter la consommation de graisses saturées et acides gras trans. (ex : beurre, fritures, panures).

COMPOSEZ VOTRE MENU EN CHOISSANT UNE PORTION PROPOSÉE DANS CHAQUE CLASSE D'ALIMENT.

Fruits +	Produits laitiers +	Graines oléagineuses
Jusqu'à 300 g par jour. Privilégier les fruits de saison.  1 grappe de raisins OU  1 barquette de framboises OU  1 barquette de myrtilles OU  2 rondelles d'ananas	Jusqu'à 200 g par jour. Privilégier la consommation de produits fermentés à base de lait de chèvre, alterner yaourt, fromage affiné, fromage blanc.  1 yaourt (de brebis si possible) OU  1 bol de fromage blanc OU  1 pointe de fromage pâte pressée cuite	Jusqu'à 300 g par semaine.  1 poignée d'amandes OU  1 poignée de noix de cajou OU  1 poignée de noisettes OU  1 poignée de pistaches

Stel uw eigen snack samen

Uw snack in het kort:














Drink de hele dag door water (tussen 1 en 1,5 liter), d.w.z. 6 tot 9 glazen * Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken en alcohol.



Tot 30 g per dag. Kies olijfolie om te koken en koolzaadolie om op smaak te brengen. Beperk de inname van verzadigde vetten en transvetzuren. (bijv. boter, gefrituurd voedsel, paneren).

STEL UW MENU SAMEN DOOR EEN PORTIE UIT ELKE VOEDINGSGROEP TE KIEZEN.

Fruit	+	Zuivelproducten	+	Oliehoudende zaden
<p>Max. 300 g per dag.</p> <p>Ga vooral voor seizoensgroenten.</p>  <p>1 tros druiven</p> <p>OF</p>  <p>1 schotel frambozen</p> <p>OF</p>  <p>1 schotel bosbessen</p> <p>OU</p>  <p>2 ananasringen</p>		<p>Max. 200 g per dag.</p> <p>Maak van gefermenteerde producten op basis van geitenmelk uw eerste keuze en eet afwisselend yoghurt, gerijpte kaas en cottage cheese.</p>  <p>1 yoghurt (geitenmelk indien mogelijk)</p> <p>OF</p>  <p>1 kop cottage cheese</p> <p>OF</p>  <p>1 sneetje gerijpte kaas</p>		<p>Max. 300 g per dag.</p>  <p>1 handvol amandelen</p> <p>OF</p>  <p>1 handvol cashewnoten</p> <p>OF</p>  <p>1 handvol hazelnoten</p> <p>OF</p>  <p>1 handvol pistaches</p>

Elaborez votre dîner

Votre assiette en résumé :

Légumes - 45%

Céréales complètes - 30%

Protéines - 25%














Boire de l'eau tout au long de la journée (entre 1L et 1,5L) soit 6 à 9 verres*. Limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool.



Jusqu'à 30 g par jour. Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza pour les assaisonnements. Limiter la consommation de graisses saturées et acides gras trans. (ex : beurre, frites, panures).

COMPOSEZ VOTRE MENU EN CHOISSANT UNE PORTION PROPOSÉE DANS CHAQUE CLASSE D'ALIMENT.

Légumes	+	Céréales complètes	+	Protéines
Jusqu'à 200 g par jour. Privilégier les légumes de saison.		Jusqu'à 300 g par jour.		Jusqu'à 200 g par jour. Privilégier la consommation de viandes maigres et de légumineuses. Limiter les viandes transformées et la charcuterie.
 1 quart de courge		 150 g de riz complet		 1 bol de lentilles
OU		OU		OU
 1 brocoli		 150 g de pâtes complètes		 1 poisson blanc
OU		OU		OU
 2 poireaux		 100 g de sarrasin		 1 oeuf
OU		OU		
 1 betterave		 2 tranches de pain complet		

Stel uw eigen middagmaal samen

Uw middagmaal in het kort:

Groeten - 45%

Volkoren granen - 30%

Proteïnen - 25%














Drink de hele dag door water (tussen 1 en 1,5 liter), d.w.z. 6 tot 9 glazen * Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken en alcohol.



Max. 30 g per dag. Kies olijfolie om te koken en koolzaadolie om op smaak te brengen. Beperk de inname van verzadigde vetten en transvetzuren. (bijv. boter, gefrituurd voedsel, paneren).

STEL UW MENU SAMEN DOOR EEN PORTIE UIT ELKE VOEDINGSGROEP TE KIEZEN.

Groenten	+	Volkoren granen	+	Proteïnen
Max. 200 g per dag.		Max. 300 g per dag.		Max. 200 g per dag.
Ga vooral voor seizoensgroenten.				Ga vooral voor mager vlees en peulvruchten. Beperk de consumptie van verwerkte maaltijden en vleeswaren
				
1 kwart pompoen		150 g bruine rijst		1 kop linzen
OF		OF		OF
				
1 broccoli		150 g volkoren pasta		1 witte vis
OF		OF		OF
				
2 preien		100 g boekweit		1 ei
OF		OF		
				
1 rode biet		2 sneetjes volkorenbrood		

QUELQUES ASTUCES - ENKELE TIPS pour optimiser vos habitudes alimentaires om uw eetgewoonten te optimaliseren

- Si vous avez tendance à manger vite, en moins de 20 minutes, il est essentiel de diminuer la rapidité de votre repas. Par exemple, posez votre fourchette entre deux bouchées.
Als u de neiging hebt om snel te eten, bijv. in minder dan 20 minuten, neem dan wat meer tijd om uw maaltijd op te eten. Leg bijvoorbeeld uw vork neer tussen twee hapen.
- Si vous aimez les sorties, limitez l'alcool et les boissons sucrées, mâchez plus lentement à l'apéritif pour éviter de vous resservir.
Als u graag uitgaat, beperk dan uw alcoholconsumptie, kauw uw eten langer, vermijd extra porties.
- Si vous avez tendance à grignoter, pratiquez une activité physique plus intense ou appliquez des méthodes de relaxation.
Als u de neiging hebt om te snoepen, verhoog dan de tijd en intensiteit van uw lichaamsbeweging, of maak gebruik van ontspannende methoden.
- Votre plat principal est toujours composé d'une part principale de légumes, n'hésitez pas à varier les plaisirs selon les saisons. Ne vous fiez pas à votre balance ou votre

silhouette pendant vos menstruations pour évaluer vos résultats.

Uw hoofdgerecht moet altijd een grote mix van groenten zijn, dus aarzel niet om de smaak aan te passen aan het seizoen. Als u een vrouw bent, vertrouw dan niet op uw figuur of uw weegschaal in de periode dat u ongesteld bent om uw afslankresultaten te beoordelen.

- Continuez votre programme en respectant une alimentation variée, équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière accompagnée du BODY CODE.
Ga door met uw programma met een gevarieerde en evenwichtige voeding, een frequente lichaamsbeweging en BODY CODE.



Ce **PROGRAMME** vous permet de ne pas culpabiliser, les petits écarts sont possibles et doivent respecter les groupes d'aliments de votre journée.

Met **DIT PROGRAMMA** hoeft u zich niet schuldig te voelen - kleine afwijkingen zijn mogelijk, maar ze moeten wel uw dagelijkse voedingsgroepen respecteren

ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES - ENKELE TIPS pour optimiser vos habitudes alimentaires om uw eetgewoonten te optimaliseren

- Évitez de faire vos courses le ventre vide, le mieux serait de planifier ses repas afin de faire ses courses de manière consciencieuse.
Vermijd boodschappen doen op een lege maag, het beste is om uw maaltijden te plannen om bewust te winkelen.
- Cuisinez votre plat dans la mesure du possible juste avant de manger pour préserver au mieux les nutriments.
Kook uw gerecht zo veel mogelijk vlak voor het eten om de voedingsstoffen te behouden.
- Privilégiez des modes de cuisson tels que la cuisson vapeur, les planchas, le grill pour limiter l'utilisation de matières grasses lors des préparations.
Probeer kookmethodes zoals stomen, bakplaat en grillen om het gebruik van vet tijdens het koken te beperken.
- A l'apéritif, comme lors des repas, privilégiez une boisson non sucrée. Limitez-vous à un seul verre d'alcool.
Kies als aperitief, maar ook tijdens de maaltijd, voor een ongezoete drank. Als u alcohol drinkt, beperk dan uw inname tot één portie per dag.
- Lors de moments conviviaux, des snacks gras sont souvent proposés, il vaut mieux privilégiez par exemple une petite collation de légumes crus.
Tijdens sociale bijeenkomsten worden vaak vette snacks verstrekt het is beter om uw eigen snack van rauwe groenten mee te nemen om plotse trek te beperken.
- Si vous aimez la charcuterie, privilégiez les viandes riches en protéines (ex: viande des grisons, bresaola). Bien sûr il ne faut pas en abuser car elles sont salées et privilégiez le pain complet s'il faut un accompagnement.
Als u van vleeswaren houdt, kies dan voor eiwitrijk vlees (bijv. Grison, Bresaola). Omdat deze erg zout zijn, mag u er natuurlijk niet te veel van eten en moet u kiezen voor volkorenbrood als u een bijgerecht wilt.
- En vacances ou lors de vos excursions, n'oubliez pas d'emporter avec vous votre collation pour profiter de belles journées sans fringale. Ainsi qu'une boisson non sucrée pour s'hydrater tout au long de la journée.
Neem op vakantie of tijdens uw uitstapjes uw tussendoortje mee om te genieten van mooie dagen zonder trek. Neem ook een ongezoet drankje om uzelf gedurende de dag te hydrateren.
- Lors des repas à l'extérieur, privilégiez un dessert pauvre en matières grasses (ex : sorbet, salade de fruits). Soyez à l'écoute de votre corps pour savoir si vous êtes rassasiés.
Als u uit eten gaat, kies dan voor een vetarm dessert (bijv. sorbet, fruitsalade). Luister naar uw lichaam om na te gaan of u verzadigd bent.



L'activité physique

Le Programme National Nutrition Santé 2019-2023 **recommande aux adultes d'effectuer au minimum 30 minutes de marche rapide par jour.** Il n'est pas nécessaire de disposer de matériel pour commencer à pratiquer une activité physique.

Voici quelques astuces pour prendre de bonnes habitudes !



Marche rapide, courses ...

Déplacement à vélo, marche à pied...



Jardinnage, bricolage...



Yoga, pilates...



Pour vos déplacements

Privilégiez les **escaliers**. En transport en commun, descendez un arrêt avant votre destination. Faites vos courses à **vélo**.

Au travail

Levez-vous régulièrement toutes les 2h, téléphonez **debout** ou encore **marchez** après le déjeuner.

A la maison

Jardinez ou battez les œufs en neige au fouet.

Lorsque vous regardez la télévision, **levez-vous** lors des pauses publicitaires pour faire quelques pas. Faites une **promenade à pied** ou une **sortie dansante** entre amis plutôt que de vous retrouver en restant statiques.

Découvrez/redécouvrez les plaisirs d'une **activité en plein air**.

Pour optimiser votre récupération, il est important d'avoir un **bon sommeil**. Adoptez des horaires de **sommeil réguliers**.

Onderweg

Neem beter de **trap**. Als u het openbaar vervoer neemt, stap dan één halte voor uw bestemming uit. Gebruik zo mogelijk de **fiets** als u boodschappen gaat doen.

Op het werk

Sta om de 2 uur op, ga rechtstaan voor een **telefoongesprek** of maak een **wandeling** na de lunch.

Thuis

Tuinier of klop eiwit met de handen.

Als u televisie kijkt, **sta dan** tijdens reclameblokken op en zet een paar stappen. **Maak een wandeling** of ga **dansen** voor sociale activiteiten in plaats van stil te blijven staan.

Ontdek (opnieuw) het plezier van een **buitenactiviteit**.

Om uw herstel te optimaliseren is het van belang om **goed te slapen**. Houd een **regelmatig slaapschema** aan.

*Fietsen,
wandelen...*



Het Franse Nationale Voedingsgezondheidsprogramma (PNNS 4) beveelt volwassenen aan om minstens 30 minuten per dag stevig te wandelen. U hebt geen uitrusting nodig om lichamelijk actief te zijn.

Hier vindt u enkele tips om betere gewoonten te ontwikkelen!



*Flink wandelen,
joggen...*

*Tuinieren,
klussen...*



*Yoga,
pilates...*



841 BODY CODE

17 Rue des Frères Lumière
67201 Eckbolsheim, France

 +33 (0)3 88 10 28 98

 +33 (0)3 88 10 28 99

info@tradingpoint.fr

www.tradingpoint.fr

