

**MON OBJECTIF
DE PERTE DE POIDS :**

—

KG

LE PROGRAMME PERTE DE POIDS **milicalsavoirmanger.com**
EST UNE MÉTHODE GLOBALE PROPOSANT :



Des **REPAS COMPLETS***
Low Calorie Diet (L.C.D.)**



Une méthode de
**RÉAPPRENTISSAGE
ALIMENTAIRE**



Un suivi personnalisé
par une
NUTRITIONNISTE

** Produits à l'efficacité cliniquement prouvée (étude DIOGENES)

STARTER

Je renouvelle la phase 1 jusqu'à atteindre **50 %** de mon objectif initial soit **KG**

PHASE 1	LUNDI MARDI MERCREDI	JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE
	3 JOURS SACHETS REPAS COMPLETS* LOW CALORIE DIET = 12 sachets (3 étuis) à choisir parmi la gamme  Matin : 1 sachet Midi : 1 sachet Collation : 1 sachet Soir : 1 sachet	4 JOURS DE RÉAPPRENTISSAGE ALIMENTAIRE : JE CONSOMME LES BONS ALIMENTS, AU BON MOMENT ET EN BONNE QUANTITÉ voir détails sur la brochure dans cet étui ou sur www.milicalsavoirmanger.com  Matin / Midi / Collation / Soir : Alimentation équilibrée et adaptée à une ration hypocalorique de 1400 calories

ÉVOLUTION

Je renouvelle la phase 2 jusqu'à atteindre **90 %** de mon objectif initial soit **KG**

PHASE 2	LUNDI MARDI	MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE
	2 JOURS SACHETS REPAS COMPLETS* LOW CALORIE DIET	5 JOURS DE RÉAPPRENTISSAGE ALIMENTAIRE

CONSOLIDATION

Je renouvelle la phase 3 jusqu'à atteindre **100 %** de mon objectif de perte de poids soit **KG**

PHASE 3	LUNDI	MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE
	1 JOUR SACHETS REPAS COMPLETS* LOW CALORIE DIET	6 JOURS DE RÉAPPRENTISSAGE ALIMENTAIRE

MAINTIEN DU POIDS

Pour compenser ou anticiper les écarts
et maintenir le poids obtenu

PHASE 4	UN JOUR / SEMAINE	LE RESTE DE LA SEMAINE
	1 JOUR SACHETS REPAS COMPLETS* LOW CALORIE DIET	Matin / Midi / Collation / Soir : retour à une portion calorique de 2000 calories en continuant les principes d'équilibre alimentaire acquis pendant les 3 phases précédentes

**L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME
EST DE PERDRE DU POIDS SIMPLEMENT
ET DURABLEMENT
ET DE RÉAPPRENDRE À MANGER
SANS PERDRE LE PLAISIR DES REPAS !**



Le programme perte de poids milicalsavoirmanger.com a été élaboré sur la base des besoins journaliers d'un adulte-type. Si vous avez des besoins nutritionnels spécifiques (mode de vie, corpulence, régime alimentaire...) contactez votre pharmacien ou rendez-vous sur www.milicalsavoirmanger.com pour personnaliser les différentes phases de votre programme.

* 4 sachets repas par jour en substitution de l'alimentation