

Smoothie  
VIBE

---

*Guide*  
**DE DÉMARRAGE  
RAPIDE**



Des recettes délicieuses pour une transformation saine et rapide

**Tout ce dont vous avez besoin pour bien commencer**



# De Démarrage Rapide

Cette information est STRICTEMENT réservée à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : sous forme électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou via tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans une autorisation écrite, datée et signée explicitement de l'auteur. Tous droits d'auteur réservés.

## ***Avis de non-responsabilité important concernant la santé***

Veillez noter que, bien que j'aie de connaissance en nutrition, je ne suis pas médecin. Ce programme n'a pas pour objectif de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, et ne doit pas être utilisé comme un substitut ou un remplacement pour tout traitement médical.

Si vous avez des problèmes de santé préexistants, consultez un professionnel de santé avant de commencer ce programme.

De plus, les recettes incluses dans ce programme contiennent de nombreux ingrédients, y compris des noix et des graines. Si vous avez des allergies alimentaires, lisez attentivement chaque recette afin de savoir ce que vous pouvez ou ne pouvez pas consommer.

Ce produit est fourni à titre informatif uniquement, et l'auteur décline toute responsabilité quant aux dommages ou préjudices, réels ou perçus, résultant de l'utilisation de ces informations.

# GUIDE

Ce guide vous donne les bases pour commencer rapidement. Pour plus de détails sur la préparation des smoothies, référez-vous au guide principal.

1

## Organisation et Préparation (Semaine 1 à 2)

Chaque semaine, pendant 2 semaines, vous devrez acheter et préparer les ingrédients nécessaires pour vos smoothies.

Si vous souhaitez consommer un smoothie au **petit-déjeuner et au déjeuner**, préparez-les **tous les deux le matin** et emportez celui du midi avec vous.

2

## Remplacez 2 repas par jour

Chaque jour, remplacez **deux repas** par les recettes de smoothies fournies.

Vous pouvez également savourer **un repas équilibré** d'environ **450 calories**, ainsi que **deux collations** ne dépassant pas **150 calories** chacune.

👉 **Idéalement, remplacez le petit-déjeuner et le dîner**, mais vous pouvez choisir de remplacer le déjeuner à la place du dîner selon vos préférences.

3

## Après 21 jours : que faire ensuite ?

Si vous souhaitez **continuer à perdre du poids**, suivez cette méthode :

**Semaine suivante** : remplacez uniquement le **petit-déjeuner** par un smoothie.

**Puis, recommencez un cycle de 21 jours**, en variant les recettes selon vos goûts et votre expérience acquise.

# Programme de 14 Jours

<p><b>JOUR 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Chocolat &amp; Cerise</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Explosion Tropicale</li> </ul>	<p><b>JOUR 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Citrouille Glacée</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pomme Caramel</li> </ul>	<p><b>JOUR 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Délice Beurre de Cacahuète</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Super Citrouille</li> </ul>
<p><b>JOUR 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fraîcheur Mangue &amp; Citron Vert</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Vanille Chai</li> </ul>	<p><b>JOUR 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Flocons d'Avoine &amp; Banane</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Boost Vitamine C</li> </ul>	<p><b>JOUR 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Énergie Verte</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Merveille de Baies</li> </ul>
<p><b>JOUR 7</b></p> <p>Journée Libre ! Profitez d'un repas plaisir (sans excès !)</p>	<p><b>JOUR 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pomme Verte Détox</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fraises &amp; Dattes Gourmandes</li> </ul>	<p><b>JOUR 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Soleil du Matin</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Douceur Vanille &amp; Baies</li> </ul>
<p><b>JOUR 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Kiwi Fraîcheur</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Délice Mûre</li> </ul>	<p><b>JOUR 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fruits Épicés</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Dattes &amp; Orange Vitalité</li> </ul>	<p><b>JOUR 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Chocolat &amp; Noix de Coco</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pomme &amp; Roquette Détox</li> </ul>
<p><b>JOUR 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Smoothie Vert Revitalisant</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aloha Exotique</li> </ul>	<p><b>JOUR 14</b></p> <p> <b>FÉLICITATIONS ! 🏆</b> Bravo ! Vous avez terminé le programme avec succès ! 🏆</p>	

# Liste de Courses – Semaine 1

## Liquides

- ✓ Eau de coco – 1,2 L (5 tasses)
- ✓ Lait de coco non sucré (en brique) – 720 ml (3 tasses)
- ✓ Lait d'amande non sucré – 1,2 L (5 tasses)

## Légumes

- ✓ Épinards – 4 tasses (120 g)
- ✓ Chou frisé (kale) – 4 tasses (120 g)
- ✓ Laitue romaine – 4 tasses (120 g)
- ✓ Avocat – 1

## Fruits

- ✓ Bananes moyennes – 7
- ✓ Dattes – 7
- ✓ Orange – 1
- ✓ Mangues – 2
- ✓ Pomme verte moyenne – 1
- ✓ Poire moyenne – 1
- ✓ Cantaloup (melon) – 140 g (1 tasse)
- ✓ Citron vert – 1

## Produits Secs et Épicerie

- ✓ Flocons d'avoine – 200 g (2 tasses)
- ✓ Beurre d'amande non sucré – 3 c. à soupe
- ✓ Beurre de cacahuète naturel – 1 c. à soupe
- ✓ Purée de citrouille – 1 boîte (425 g)
- ✓ Piment de Cayenne – 1 petit pot
- ✓ Cannelle – 1 petit pot
- ✓ Noix de coco non sucrée (râpée ou en flocons) – 4 c. à soupe
- ✓ Huile de coco – 2 c. à café
- ✓ Graines de lin moulues – 2 c. à soupe (16 oz)
- ✓ Germe de blé – 2 c. à soupe (16 oz)
- ✓ Extrait de vanille – 1 petit pot
- ✓ Miel ou stévia – selon besoin
- ✓ Cacao en poudre non sucré – 1 c. à soupe
- ✓ Noix de muscade
- ✓ Cardamome moulue

## Fruits Surgelés

- ✓ Fraises – 140 g (1 tasse)
- ✓ Cerises noires – 140 g (1 tasse)
- ✓ Framboises – 140 g (1 tasse)
- ✓ Morceaux d'ananas – 140 g (1 tasse)

 *Besoin d'une alternative ? Consultez le Guide des Substitutions (page 4)*

## Guide des Substitutions en Courses

Il peut y avoir plusieurs raisons pour lesquelles vous devez remplacer un ingrédient dans vos smoothies. La bonne nouvelle, c'est que les smoothies sont **très flexibles**, et il existe de nombreuses alternatives pour chaque ingrédient. Voici quelques **règles simples** à suivre.

### Substitution des Légumes Verts

Vous pouvez utiliser **n'importe quel légume vert** dans vos smoothies. Cependant, certains ont un goût plus prononcé que d'autres :

- ✓ **Le chou kale** a une saveur plus forte que l'épinard.
- ✓ **La roquette** est probablement le plus intense en goût dans ce programme.
- 💡 **Astuce** : Variez les légumes verts ! Ne mettez pas **trois fois de suite** des épinards. Essayez les mélanges de jeunes pousses que l'on trouve en magasin, comme "**PICARD**".

### Substituts de Fruits

- ✓ Banane → avocat (moins sucré mais apporte une texture crémeuse)
- ✓ Orange → Clémentine, Mandarine
- ✓ Ananas → Orange, Mangue, Pêche
- ✓ Poire → Pêche, Pomme, Prune
- ✓ Melon → Tout autre type de melon
- ✓ Mangue → Papaye, Pêche
- ✓ Papaye → Mangue, Pêche
- ✓ Baies → Autres types de baies
- ✓ Dattes → Figues ou Pruneaux
- ✓ Purée de Citrouille → 1/2 Poire mûre ou Pomme verte

### Substituts de Liquides et Beurres d'Oléagineux

- ✓ Lait d'amande ↔ Lait de coco (même texture crémeuse)
- ✓ Eau de coco → Eau plate (rend le smoothie moins sucré)
- ✓ Beurre de cacahuète → Beurre d'amande ou de cajou

## Recettes de Smoothies – Semaine 1

 Pour des instructions plus détaillées, consultez le guide principal.

# Jour 1

## 1. Chocolat & Cerise



### Ingrédients :


**Lait d'amande non sucré** – 240 ml (1 tasse)  
**Cacao en poudre non sucré** – 1 c. à soupe  
**Beurre d'amande non sucré** – 1 c. à soupe  
**Épinards** – 30 g (1 poignée / 1 tasse)  
**Banane moyenne** – 1  
**Cerises noires surgelées** – 140 g (1 tasse)  
**Huile de coco vierge** – 1 c. à café  
**Miel (si besoin)** – 1 c. à café (optionnel)

## 2. Explosion Tropicale



### Ingrédients :

**Lait de coco non sucré (en brique)** – 240 ml (1 tasse)  
**Chou frisé (kale)** – 30 g (1 poignée / 1 tasse)  
**Mangue** – 1 (pelée et dénoyautée)  
**Ananas surgelé** – 85 g (1/2 tasse)  
**Noix de coco râpée (non sucrée)** – 2 c. à soupe

 Ces smoothies sont riches en antioxydants et parfaits pour bien démarrer votre programme

Si vous voulez la suite des recettes, dites-moi ! 

# Jour 2



## 3. Citrouille Glacée 🍷 ❄️

### Ingrédients :

**Lait d'amande non sucré** – 240 ml (1 tasse)

**Purée de citrouille en boîte** – 120 ml (½ tasse)

**Beurre d'amande** – 1 c. à soupe

**Cannelle moulue** – ¼ c. à café

**Noix de muscade moulue** – ⅛ c. à café

**Laitue romaine** – 30 g (1 poignée / 1 tasse)

**Banane moyenne** – 1

**Miel (si besoin)** – 1 c. à café (optionnel)



## 4. Pomme Caramel 🍏 🍯

### Ingrédients :

**Lait d'amande non sucré** – 240 ml (1 tasse)

**Flocons d'avoine** – 60 ml (¼ tasse)

**Pomme verte moyenne** – 1

**Poire moyenne** – 1

**Avocat** – ¼

**Épinards** – 30 g (1 poignée / 1 tasse)

**Extrait de vanille pur** – 1 c. à café

**Cannelle moulue** – ¼ c. à café

**Dattes** – 2

💡 *Un smoothie réconfortant et épicé suivi d'une douceur fruitée !*

# Jour 3



## 5. Délice Beurre de Cacahuète 🧀 🌱

### Ingrédients :

- ✓ Lait d'amande non sucré – 240 ml (1 tasse)
- ✓ Flocons d'avoine – 60 ml (¼ tasse)
- ✓ Beurre de cacahuète naturel – 1 c. à soupe
- ✓ Miel ou stévia (si besoin) – 1 c. à café
- ✓ Chou frisé (kale) – 30 g (1 poignée / 1 tasse)
- ✓ Banane (préalablement coupée et congelée) – 1

## 6. Super Citrouille 🍷 🌱

### Ingrédients :

- ✓ Eau de coco – 240 ml (1 tasse)
- ✓ Flocons d'avoine – 60 ml (¼ tasse)
- ✓ Graines de lin moulues – 2 c. à soupe
- ✓ Purée de citrouille en boîte – 120 ml (½ tasse)
- ✓ Laitue romaine – 30 g (1 poignée / 1 tasse)
- ✓ Huile de coco vierge – 1 c. à café
- ✓ Extrait de vanille – 1 c. à café
- ✓ Cannelle moulue – ½ c. à café
- ✓ Piment de Cayenne moulu – ¼ c. à café
- ✓ Dattes dénoyautées – 1

💡 *Un smoothie gourmand riche en protéines, suivi d'un boost énergétique parfait pour bien démarrer la journée !*

# Jour 4



## 7. Mangue & Citron Vert

### Ingrédients :

- ✓ 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ✓ Jus d'½ citron vert
- ✓ 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- ✓ 1 poignée (30 g / 1 tasse) de chou frisé (kale)
- ✓ ½ mangue mûre, pelée et dénoyautée
- ✓ ½ banane congelée, coupée en morceaux
- ✓ ¼ avocat, pelé et coupé en morceaux



## 8. Vanille Chai

### Ingrédients :

- ✓ 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ✓ 2 dattes, dénoyautées
- ✓ 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- ✓ 1 c. à café d'extrait de vanille pur
- ✓ ¼ c. à café de cannelle moulue
- ✓ ¼ c. à café de cardamome moulue
- ✓ 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- ✓ ¼ avocat

💡 Une combinaison rafraîchissante et exotique suivie d'un smoothie réconfortant aux épices

# Jour 5



## 9. Banane & Flocons d'Avoine

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- 1 grande orange, pelée et sans peau blanche
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de laitue romaine
- ¼ avocat
- 1 tasse (140 g) de fraises surgelées
- ¼ c. à café de piment de Cayenne



## 10. Boost Vitamine C

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 dattes, dénoyautées
- 1 banane moyenne
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards

💡 *Un smoothie énergisant et riche en fibres suivi d'un concentré de vitamines pour booster l'immunité !*

# Jour 6

## 11. Énergie Verte



### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait de coco
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1 tasse (140 g) de melon, coupé en dés et congelé
- 1 banane, coupée et congelée
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de chou frisé (kale)
- Jus d'½ citron vert

---

## 12. Merveille de Baies




### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait de coco
- 2 c. à soupe de germe de blé moulu
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de laitue romaine
- 1 banane moyenne
- 1 tasse (140 g) de framboises surgelées
- 1 c. à café de miel (si besoin)

💡 *Un smoothie énergisant et riche en fibres suivi d'un concentré de vitamines pour booster l'immunité !*

## Liste de Courses – Semaine 2

 Avant d'acheter, vérifiez votre stock de la semaine précédente.

 Besoin d'une alternative ? Consultez le Guide des Substitutions (page 4).

### Légumes

- ✓ Épinards – 120 g (4 tasses)
- ✓ Roquette (jeunes pousses) – 120 g (4 tasses)
- ✓ Blette verte – 120 g (4 tasses)
- ✓ Gingembre frais – 7,5 cm

### Fruits

- ✓ Avocats – 2
- ✓ Bananes moyennes – 8
- ✓ Pommes vertes moyennes – 2
- ✓ Papaye – 140 g (1 tasse) *ou* Pêche – 1
- ✓ Kiwis – 3
- ✓ Raisins verts – 280 g (2 tasses)
- ✓ Orange – 1
- ✓ Mangue – 1
- ✓ Cantaloup (melon) – 140 g (1 tasse)
  - Dattes – 5 \*

### Liquides

- ✓ Eau de coco – 1,4 L (6 tasses)
- ✓ Lait de coco non sucré (en brique) – 480 ml (2 tasses)
- ✓ Lait d'amande non sucré – 1 L (4 tasses)

### Fruits Surgelés

- ✓ Mûres – 280 g (2 tasses)
- ✓ Fraises – 140 g (1 tasse) \*
- ✓ Morceaux d'ananas – 210 g (1 ½ tasses) \*
- ✓ Pêches – 70 g (½ tasse) \*

### Produits Secs et Épicerie

- ✓ Beurre d'amande – 1 c. à soupe \*
- ✓ Purée de patate douce – 120 ml (½ tasse)
- ✓ Graines de courge – 2 c. à soupe
- ✓ Flocons d'avoine – 250 g (2 ½ tasses) \*
- ✓ Graines de lin moulues – 8 c. à soupe \*
- ✓ Germe de blé – 3 c. à soupe \*
- ✓ Cacao en poudre non sucré – 2 c. à soupe \*
- ✓ Noix de coco râpée non sucrée – 1 c. à soupe \*

Cette version est plus fluide et facile à suivre ! 😊

## Recettes de Smoothies – Semaine 2

 Pour des instructions plus détaillées, consultez le guide principal.

# Jour 8

## 13. Pomme Verte



### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait d'amande
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- 1 banane moyenne
- 1 pomme verte
- ½ tasse (70 g) de pêches surgelées
- 1 c. à soupe de beurre d'amande

---

## 14. Fraise & Datte



### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait de coco
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 datte, dénoyautée
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de feuilles de blette verte
- 1 banane moyenne
- 1 tasse (140 g) de fraises surgelées

# Jour 9



## 15. Soleil du Matin

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait d'amande
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- 1 banane moyenne
- 1 tasse (140 g) de morceaux d'ananas surgelés
- 1 kiwi mûr



## 16. Baies & Vanille

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ½ tasse (120 ml) de purée de patate douce
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de jeunes pousses de roquette
- 1 tasse (140 g) de mûres surgelées
- 2 dattes, dénoyautées
- 1 c. à café d'extrait de vanille

💡 *Un smoothie tropical énergisant suivi d'un mélange onctueux et riche en antioxydants !*

# Jour 10



## 17. Fraîcheur Kiwi

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de jeunes pousses de roquette
- ¼ avocat
- 1 kiwi, pelé et coupé en morceaux
- ½ tasse (70 g) de raisins verts surgelés



## 18. Délice aux Mûres

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ¼ avocat
- 2 c. à soupe de germe de blé moulu
- 1 banane moyenne
- 1 tasse (140 g) de mûres surgelées
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de feuilles de blette verte

💡 *Un smoothie tropical énergisant suivi d'un mélange onctueux et riche en antioxydants !*

# Jour 11



## 19. Fruits Épicés

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait d'amande
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- ¼ avocat
- 1 banane moyenne
- 1 tasse (140 g) de morceaux de cantaloup
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de jeunes pousses de roquette
- ¼ c. à café de cannelle moulue
- 2,5 cm de gingembre frais râpé



## 20. Orange & Dattes

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de germe de blé moulu
- 1 orange, pelée et sans peau blanche
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de feuilles de blette verte
- 2 dattes, dénoyautées
- ¼ avocat
- 2,5 cm de gingembre frais râpé

💡 *Un smoothie tropical énergisant suivi d'un mélange onctueux et riche en antioxydants !*

# Jour 12



## 21. Chocolat & Noix de Coco

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait de coco
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1 c. à café de miel (si besoin)
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- 1 banane moyenne
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- ½ c. à café de cannelle moulue



## 22. Pomme & Roquette

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de jeunes pousses de roquette
- 1 banane moyenne
- 1 pomme verte, épépinée et coupée en morceaux
- 1 tasse (140 g) de raisins verts surgelés
- ½ c. à café de cannelle moulue

💡 *Un smoothie gourmand au chocolat suivi d'un mélange fruité et légèrement piquant grâce à la roquette !*

# Jour 13



## 21. Chocolat & Noix de Coco

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) de lait de coco
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1 c. à café de miel (si besoin)
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- 1 banane moyenne
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine
- ½ c. à café de cannelle moulue



## 22. Pomme & Roquette

### Ingrédients :

- 1 tasse (240 ml) d'eau de coco
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 poignée (30 g / 1 tasse) de jeunes pousses de roquette
- 1 banane moyenne
- 1 pomme verte, épépinée et coupée en morceaux
- 1 tasse (140 g) de raisins verts surgelés
- ½ c. à café de cannelle moulue

💡 *Un smoothie tropical énergisant suivi d'un mélange onctueux et riche en antioxydants !*

# Prochaines Étapes

Après ces **14 jours**, plusieurs options s'offrent à vous selon vos progrès et vos objectifs.

## Continuer à Perdre du Poids



Si vous avez encore du poids à perdre :

**Semaine suivante** : remplacez uniquement le **petit-déjeuner** par un smoothie.

**Puis, recommencez un cycle de 14 jours**, mais cette fois, **variez les recettes** et créez même vos propres combinaisons grâce à votre nouvelle expérience !

## Stabiliser son Poids



Si vous avez atteint votre poids idéal :

Continuez à **remplacer un repas par jour par un smoothie** pour maintenir votre poids et bénéficier de ses bienfaits.


Vous pouvez aussi continuer à perdre du poids ainsi, à condition que vos repas solides soient **sains et équilibrés** et que votre apport calorique reste inférieur à votre dépense énergétique.

## Plan Repas Solides



Les smoothies sont excellents, mais ils ne représentent qu'une **partie d'un mode de vie sain**.


Là où beaucoup rencontrent des difficultés, c'est dans la préparation et la cuisine de **repas équilibrés et nutritifs**.

 **Si vous n'avez pas encore essayé mon programme "21-Day Food Reset", je vous le recommande vivement !**

✓ Un plan alimentaire **complet sur 3 semaines**

✓ Des **listes de courses**, des **recettes faciles**, et des **guides de préparation**

✓ Des repas **simples, rapides, délicieux** et adaptés aux **styles de vie occupés**

 *Adoptez une alimentation saine sur le long terme tout en profitant des bienfaits des smoothies !*