

Avez-vous la solution miracle ?

«Miracle» si l'on se réfère à la définition de ce mot, « le miracle est un fait extraordinaire ou surnaturel attribué à une puissance divine qui ne s'explique pas scientifiquement ». Si le miracle ne s'explique pas scientifiquement, nous avons découvert depuis des années que l'effort physique a proprement dit «a» et «aura» toujours des résultats. La solution miracle sans efforts n'existe pas. «Il faut être réaliste et croire au naturel et à la sueur de l'effort, une bonne alimentation et un entraînement sérieux sont la base de la réussite pour tout type d'objectif ». Votre seul miracle sera de prendre conscience de vos qualités et de les exploiter afin d'arriver à votre objectif en bonne santé et fier de vous.

Conseils alimentaires



Voici un exemple d'alimentation journalière équilibré que vous pouvez utiliser sans risques de prise de poids ou de carences alimentaires. L'alimentation est propre à chacun, avant de commencer un régime alimentaire, demander conseils à des professionnels de santé. Votre coach sportif est là pour vous orienter.

Matin	Jus de fruit sans sucre ajouté : 1 verre Ou 1 fruit	
	Fromage blanc ou yaourt + céréales complètes + miel ou confiture,...(lune cuillère)	1 bol +/- 300g
	Boisson (thé, café, tisane...)	1
	Tartine sur pain complet avec de la confiture	2/3
10H	Fruit si sensation de faim ou yaourt	1
Midi	Viandes rouge ou blanche ou poisson ou charcuterie maigre (jambon blanc, blanc de dinde)	100 à 200 g
	Ou œufs (deux blancs pour un jaune)	2
	Au choix pâtes, riz, blé, semoule, légumineuses...	80 g cru
	Légumes	A volonté
	Fruit	1
	Yaourt ou yaourt au Bifidus pour soulager le tube digestif	1
16H	Fruit si sensation de faim	1
Soir	Pas obligatoirement viande blanche, maigre où le gras n'est pas présent, poisson ou charcuterie maigre	100 à 150 g
	Légumes	A volonté
	Fruit	1

* exemple d'une alimentation équilibrée sans prise ou perte de poids pour une personne de taille et de corpulence moyenne.

DIET CULT

40 bd Jean Behra 06300 Nice

04 93 44 20 39

06 65 08 31 34

www.diet-cult.com

horaires d'ouverture

Lundi 15h-19h

mardi au samedi 10h-12h / 15h-19h




Optimisateur de vos performances sportives

diet cult vous aide pour:

La perte de poids (brûleur de graisses , substitut de repas , boissons drainantes)

Le développement musculaire (prise de masse , récupération , endurance , sèche Energie)

sur présentation
-10%
du magasin