Minceur Brésil



GUIDE MINCEUR

PROGRAMMES
4 SEMAINES

Minceur Brésil



PROGRAMMES 4 SEMAINES

SOMMAIRES

- INTRODUCTION
- PROGRAMMES SPORTIFS 4 SEMAINES
- PROGRAMMES NUTRITION + RECETTES
- IDÉE LISTE DES COURSES
- IDÉES RECETTES





BIENVENUE DANS TON PROGRAMME MINCEUR BRÉSIL

4 SEMAINES POUR UN NOUVEAU CORPS !

FÉLICITATIONS, TU VIENS DE FAIRE LE PREMIER PAS VERS UNE VERSION PLUS LÉGÈRE, PLUS TONIQUE ET PLUS ÉPANOUIE DE TOI-MÊME !

LE PROGRAMME MINCEUR BRÉSIL A ÉTÉ CONÇU SPÉCIALEMENT POUR LES FEMMES ACTIVES COMME TOI, QUI VEULENT PRENDRE SOIN DE LEUR CORPS SANS FRUSTRATION, SANS RÉGIME EXTRÊME, ET SURTOUT... AVEC DU PLAISIR

ICI, PAS DE CALCULS DE CALORIES COMPLIQUÉS, PAS DE SPORT INTENSIF IMPOSSIBLE À SUIVRE. JUSTE UNE ROUTINE SIMPLE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, UNE CURE NATURELLE DE GÉLULES MINCEUR VENUES DU BRÉSIL, ET DES HABITUDES BIEN-ÊTRE QUI VONT TRANSFORMER TON QUOTIDIEN.

CE QUE TU VAS TROUVER DANS CE GUIDE :

- 🍽️ UN PROGRAMME NUTRITIONNEL JOUR PAR JOUR
- 💊 UNE ROUTINE MINCEUR AVEC LES GÉLULES MINCEUR BRÉSIL
- 🏋️‍♀️ UN PLANNING SPORTIF MAISON DOUX ET EFFICACE
- 🥗 DES RECETTES SIMPLES, SAVOUREUSES ET SAINES
- 🌺 ET UN CONSEIL BRÉSILIEN EXCLUSIF POUR BOOSTER TES RÉSULTATS !

TON OBJECTIF ?

RETROUVER TA SILHOUETTE NATURELLE

TE SENTIR BIEN DANS TES VÊTEMENTS (ET DANS TON BIKINI 🏖️)

RÉVEILLER TON ÉNERGIE ET TA CONFIANCE

ET SURTOUT : RESTER MOTIVÉE ET FIÈRE DE TOI PENDANT CES 4 SEMAINES 💪

GUIDE MINCEUR

PROGRAMMES 4 SEMAINES

Minceur Brésil

INTRODUCTION

PROGRAMME MAISON – 4 SEMAINES

OBJECTIF : TONIFIER, BRÛLER LES GRAISSES, BOOSTER L'ÉNERGIE

10 000 PAS PAR JOURS

- ÉTIREMENTS (5 MIN) : RESPIRATION, DÉTENTE DU DOS, ÉTIREMENT DES JAMBES ET BRAS

POUR LES PLUS COURAGEUSES PROGRAMME SPORTIF COMPLET

SEMAINE 1 : REMISE EN ROUTE – BASE DU CORPS

SÉANCE A : FULL BODY TONIQUE

- 15 SQUATS
- 10 FENTES ARRIÈRE (PAR JAMBE)
- 30 SEC GAINAGE
- 10 POMPES GENOUX
- 20 MOUNTAIN CLIMBERS

3 CIRCUITS

SÉANCE B : CARDIO & ABDOS

- 30 SEC MONTÉES DE GENOUX
- 30 SEC JUMPING JACKS
- 15 CRUNCHS
- 12 RELEVÉS DE JAMBES
- 30 SEC GAINAGE

-3 CIRCUITS

SEMAINE 2 : ON MONTE LE NIVEAU !

PROGRAMME SEMAINE 1

+5 RÉPÉTITIONS SUR CHAQUE EXERCICE

+ GAINAGE = 45 SEC

AJOUT D'UN EXERCICE EXPLOSIF : 10 BURPEES

3 CIRCUITS MINIMUM, VISER 4 SI POSSIBLE

SEMAINE 3 : CARDIO BRÛLE-GRAISSE + RENFORCEMENT

SÉANCE A (CARDIO INTENSE)

- 20 BURPEES
- 30 SEC JUMPING JACKS
- 20 MOUNTAIN CLIMBERS
- 30 SEC PLANCHE DYNAMIQUE

4 CIRCUITS

SÉANCE B (CUISSES/ABDOS/FESSIERS)

- 20 SQUATS SAUTÉS
- 15 FENTES AVANT
- 45 SEC GAINAGE LATÉRAL (CHAQUE CÔTÉ)
- 20 DONKEY KICKS / JAMBE
- 30 SEC CRUNCHS

4 CIRCUITS

SEMAINE 4 : SEMAINE CHALLENGE

SÉANCE A

- 25 SQUATS
- 15 FENTES SAUTÉES
- 1 MIN GAINAGE
- 20 POMPES
- 40 MOUNTAIN CLIMBERS

4 CIRCUITS MINIMUM

SÉANCE B

- 10 BURPEES
- 20 JUMP SQUATS
- 30 SEC GAINAGE DYNAMIQUE
- 25 CRUNCHS + 10 RELEVÉS DE JAMBES

FINIR AVEC 1 MIN PLANCHE + RESPIRATION

GUIDE MINCEUR
PROGRAMMES
4 SEMAINES
Minceur Brésil
PROGRAMMES
SPORTIFS

PROGRAMME NUTRITIONNEL – 4 SEMAINES

OBJECTIF:

- BOOSTER LA DIGESTION
- RÉDUIRE LES FRINGALES
- RÉÉQUILIBRER LES APPORTS
- DÉTOXIFIER NATURELLEMENT
- PERTE DE POIDS DURABLE ET SAINE

SEMAINE 1 – DÉTOX EN DOUCEUR

BUT : RELANCER LE MÉTABOLISME, ALLÉGER LES REPAS, SE LIBÉRER DU SUCRE

- PETIT-DÉJ TYPE : SMOOTHIE VERT (ÉPINARDS, KIWI, POMME, CITRON, GRAINES DE CHIA)
- DÉJEUNER TYPE : FILET DE POULET + LÉGUMES VAPEUR + QUINOA
- DÎNER TYPE : SOUPE MAISON + CRUDITÉS + ŒUF DUR
- COLLATION : COMPOTE SANS SUCRE + POIGNÉE D'AMANDES

SEMAINE 2 – CONTRÔLE DES PORTIONS & ÉQUILIBRE

BUT : RÉDUIRE LES EXCÈS, APPRENDRE À COMPOSER DES REPAS ÉQUILIBRÉS

- PETIT-DÉJ : YAOURT NATURE + MUESLI SANS SUCRE + FRUIT
- DÉJEUNER : BUDDHA BOWL (PROTÉINES, LÉGUMES CRUS/CUITS, FÉCULENTS COMPLETS, GRAINES)
- DÎNER : LÉGUMES + POISSON GRILLÉ + PURÉE PATATE DOUCE
- SNACK : ENERGY BALLS MAISON / 1 ŒUF DUR + LÉGUMES CROQUANTS

PORTIONS REPÈRES :

- PROTÉINES = TAILLE DE LA PAUME
- FÉCULENTS = DEMI-TASSE
- LÉGUMES = À VOLONTÉ

SEMAINE 3 – BOOST ÉNERGIE & SATIÉTÉ

BUT : GARDER LA MOTIVATION, RESTER RASSASIÉE SANS FRINGALES

- PETIT-DÉJ : OVERNIGHT OATS (FLOCONS D'AVOINE + LAIT VÉGÉTAL + GRAINES + FRUITS)
- DÉJEUNER : BOL POKE (SAUMON, RIZ COMPLET, AVOCAT, LÉGUMES CROQUANTS)
- DÎNER : OMELETTE AUX LÉGUMES + SALADE
- SNACK : FROMAGE BLANC + NOIX / BARRES PROTÉINÉES MAISON

SEMAINE 4 – STABILISATION & AUTONOMIE

BUT : TENIR DANS LA DURÉE, CRÉER SES BONNES HABITUDES

- TU CHOISIS TES REPAS PRÉFÉRÉS DES SEMAINES PASSÉES

- HYDRATATION QUOTIDIENNE MAINTENUE
- SUGGESTION : NOTE CE QUE TU RESSENS CHAQUE JOUR (FAIM, HUMEUR, DIGESTION)

PÈSE TOI TOUS LES MATINS NUD À JEUN .

À ÉVITER : PRODUITS TRANSFORMÉS, PAIN BLANC, SODAS, ALCOOL

GUIDE MINCEUR

PROGRAMMES
4 SEMAINES

Minceur Brésil

PROGRAMMES
NUTRITION

IDÉES RECETTES
RECETTES DE GATEAUX SAINS

MUG CAKE CACAO ET CANNELLE

INGREDIENTS :

- 2 CUILLERES A SOUPE DE SON D'AVOINE
- 1 CUILLERE A SOUPE DE CACAO EN POUDRE 70 %
- 2 OEUFS ENTIERS
- 1 CUILLERE A CAFE RASE DE LEVURE
- 1 CUILLERE RASE DE CANNELLE

PREPARATION :

MELANGEZ TOUS LES INGREDIENTS (AVOINE, CACAO, OEUFS ET LEVURE), METTEZ AU MICRO-ONDES PENDANT 90 SECONDES.
C'EST PRET !

CETTE COMBINAISON EST EXCELLENTE. ELLE AIDE A REDUIRE LES ENVIES DE SUCRE.



GATEAU A LA BANANE AU MICRO-ONDES

INGREDIENTS :

- 1 BANANE ENTIERE
- 1 OEUF
- 1 CUILLERE A CAFE DE CACAO EN POUDRE
- CANNELLE AU GOUT
- 1 CUILLERE A CAFE RASE DE LEVURE
- 2 CUILLERES A SOUPE DE FARINE D'AMANDE
- 1 CUILLERE A SOUPE D'EAU
- 2 CUILLERES A CAFE D'HUILE DE COCO

PREPARATION :

ECRASEZ LA BANANE AVEC UNE FOURCHETTE, AJOUTEZ TOUS LES AUTRES INGREDIENTS SAUF LA LEVURE. MELANGEZ BIEN AVEC UN FOUET OU UNE FOURCHETTE. VERSEZ DANS UNE TASSE ET FAITES CUIRE AU MICRO-ONDES A PUISSANCE MAXIMALE PENDANT 2 MINUTES (VERIFIEZ SELON LA PUISSANCE DE VOTRE APPAREIL).

IDÉES RECETTES

RECETTES DE JUS VERTS



JUS VERT DIURETIQUE

- 1 GRANDE FEUILLE DE BROCOLI
- 1/2 CITRON ENTIER (PULPE ET ZESTE)
- 1/2 CONCOMBRE JAPONAIS AVEC LA PEAU, COUPE EN MORCEAUX
- 1 BRANCHE DE CELERI
- 1 GROSSE TRANCHE DE MELON
- 1 POIGNEE DE PERSIL
- 200 ML D'EAU DE COCO

MIXEZ TOUS LES INGREDIENTS DANS UN BLENDER. BUVEZ SANS FILTRER.

JUS VERT ANTI-INFLAMMATOIRE

- 1 TASSE DE THE DE FEUILLES VERT FONCE (SAUF EPINARD CRU)
- 1 TASSE A CAFE D'ALOE VERA
- 1 POMME AVEC LA PEAU
- 1 CUILLERE A SOUPE DE GRAINES DE LIN DOREES
- 1 POIGNEE DE MENTHE
- 1 POIGNEE DE ROMARIN

MIXEZ TOUS LES INGREDIENTS DANS UN BLENDER. BUVEZ SANS FILTRER.

JUS VERT AUX FRUITS ROUGES

- 1 FEUILLE DE CHOU VERT
- 1 TASSE ET DEMIE DE FRUITS ROUGES (FRAISE, FRAMBOISE, MURE)
- 150 ML DE JUS D'ORANGE
- 1 POIGNEE DE FEUILLES DE MENTHE

MIXEZ TOUS LES INGREDIENTS DANS UN BLENDER. BUVEZ SANS FILTRER.

JUS VERT ENERGISANT

- 1 POIGNEE DE CRESSON
- 1 PETITE CAROTTE COUPEE EN MORCEAUX
- 1 MORCEAU DE GINGEMBRE
- 1 CUILLERE A SOUPE DE MACA DU PEROU
- JUS DE 1 CITRON
- 1 TRANCHE D'ANANAS
- 200 ML DE JUS DE NOIX DE COCO

MIXEZ TOUS LES INGREDIENTS DANS UN BLENDER. BUVEZ SANS FILTRER.

JUS VERT DETOXIFIANT

- 1 FEUILLE DE CHOU VERT
- 1 POMME MOYENNE AVEC LA PEAU ET SANS PEPINS
- 1 BRANCHE DE FENOUIL
- 1 POIGNEE DE PERSIL ET DE MENTHE
- JUS D'1/2 CITRON
- 200 ML D'EAU

MIXEZ TOUS LES INGREDIENTS DANS UN BLENDER. BUVEZ SANS FILTRER.

LISTE DE COURSES
PROGRAMME MINCEUR 4 SEMAINES

1. FRUITS & LÉGUMES (FRAIS OU SURGELÉS SELON LA SAISON)

- POMMES
- BANANES
- CITRONS
- KIWIS
- FRUITS ROUGES (MYRTILLES, FRAMBOISES, FRAISES)
- AVOCATS
- ÉPINARDS
- CAROTTES
- CONCOMBRES
- COURGETTES
- POIVRONS
- TOMATES
- BROCOLI
- HARICOTS VERTS
- CHOU-FLEUR
- OIGNONS ROUGES
- AIL
- SALADES VERTES (ROQUETTE, LAITUE, MÂCHE)
- PATATES DOUCES

2. PROTÉINES

- BLANCS DE POULET
- FILETS DE DINDE
- ŒUFS
- THON AU NATUREL
- SAUMON FRAIS OU FUMÉ
- TOFU / TEMPEH (OPTION VÉGÉTARIENNE)
- POIS CHICHES, LENTILLES (BOÎTES OU SECS)
- YAOURTS NATURE (VÉGÉTAL OU LAITIER)
- FROMAGE BLANC 0% OU SKYR

3. FÉCULENTS & CÉRÉALES

- RIZ COMPLET
- QUINOA
- FLOCONS D'AVOINE
- PAIN COMPLET OU AU LEVAIN
- GALETTES DE RIZ

4. MATIÈRES GRASSES & GRAINES

- HUILE D'OLIVE VIERGE
- HUILE DE COCO (CUISSON SAINE)
- GRAINES DE CHIA
- GRAINES DE LIN
- GRAINES DE COURGE
- AMANDES, NOIX, NOISETTES (NON SALÉES)
- BEURRE D'AMANDE OU DE CACAHUÈTE (100% PUR)

5. BOISSONS & LIQUIDES

- EAU MINÉRALE OU FILTRÉE
- TISANES / INFUSIONS DÉTOX (MENTHE, CITRON, GINGEMBRE, THÉ VERT)
- LAIT VÉGÉTAL NON SUCRÉ (AMANDE, AVOINE, SOJA)

6. DIVERS

- COMPOTES SANS SUCRE AJOUTÉ
- LÉGUMINEUSES EN CONSERVE
- BOUILLONS DE LÉGUMES SANS ADDITIFS
- HERBES AROMATIQUES : BASILIC, CORIANDRE, PERSIL
- ÉPICES : CURCUMA, CUMIN, PAPRIKA, GINGEMBRE, CANNELLE
- VINAIGRE DE CIDRE
- MOUTARDE NATURELLE

GUIDE MINCEUR

PROGRAMMES
4 SEMAINES

Minceur Brésil

LISTE DE COURSES

NOS MEILLEURS CONSEILS

OPTIONS DE FRUITS ET OLEAGINEUX

EXEMPLES DE FRUITS (PORTION EQUIVALENTE) :

- NOIX DE COCO FRAICHE - 100 G,, ANANAS - 2 TRANCHES MOYENNES, ORANGE DOUCE - 1 MOYENNE, RAISINS - 12 UNITES, ACAI NATUREL - 200 ML, ETC.

OLEAGINEUX (15 G = 1 PORTION PAR JOUR) :

- AMANDES (3 UNITES), NOISETTES (8 UNITES), AVOCAT (1 C. A SOUPE), CACAHUETES (10 UNITES), NOIX (3 UNITES), GOJI BERRY (1 C. A SOUPE), BEURRE DE CACAHUETE (1 C. A CAFE), ETC.

JEUNE INTERMITTENT

- 2 FOIS PAR SEMAINE, ENTRE 16 ET 18 HEURES (AU MOINS 24H ENTRE CHAQUE JEUNE)
- PENDANT LE JEUNE : EAU, CAFE ET TISANES AUTORISES (SANS SUCRE NI EDULCORANT)
- CHOISISSEZ LIBREMENT LE JOUR ET L'HEURE
- ORGANISATION = CLE DU SUCCES !

SUBSTITUTIONS ALIMENTAIRES INTELLIGENTES

GLUCIDES A (EXEMPLES DE SUBSTITUTION) :

- PAIN, GATEAU, PATATE DOUCE, TAPIOCA, GALETTES DE RIZ, BANANE PLANTAIN CUITE, ETC.

LEGUMES ET CRUDITES (A VOLONTE) :

- COURGETTE, ASPERGE, CRESSON, LAITUE, EPINARDS, BETTERAVE, BROCOLI, CAROTTE, POIVRON, ETC.

PROTEINES : 100 A 150 G PAR REPAS, TOUJOURS MAIGRES :

- POULET SANS PEAU, POISSON BLANC (PREFERER CUISSON AU FOUR), EVITER LA CHARCUTERIE.

GLUCIDES B (30 G = 1 C. A SOUPE DE RIZ) :

- REMPLACER LE RIZ PAR : COURGE, MANIOC, PATATE DOUCE, MAIS, CARA, IGNAME, ETC.

EPICES (A VOLONTE) :

- AIL, OIGNON, PERSIL, CORIANDRE, GINGEMBRE, CURCUMA, PAPRIKA, BASILIC, ETC.

CONSEILS SUPPLEMENTAIRES

- CUISINER AVEC DE L'HUILE DE COCO (2 C. A CAFE/JOUR) OU DU GHEE
- UTILISER L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE AVEC MODERATION
- SUCRER AVEC : STEVIA, XYLITOL, ERYTHRITOL, SUCRE DE COCO (MAX. 2 C. A CAFE/JOUR)
- PREFERER LE SEL ROSE, NOIR OU MARIN.

PLAN ALIMENTAIRE JOURNALIER

PETIT-DEJEUNER

- PROTEINE DE HAUTE VALEUR BIOLOGIQUE (OEUF, FROMAGE FRAIS, GHEE, ETC.)
- GLUCIDE A (PAIN COMPLET, TAPIOCA, BANANE PLANTAIN, GALETTES DE RIZ, ETC.)
- BOISSON : JUS VERT, CAFE, THE, LAIT VEGETAL, KOMBUCHA, ETC. (200-250 ML)

COLLATION DU MATIN

UN FRUIT OU UN JUS (FAIT UNIQUEMENT AVEC LE FRUIT, A BOIRE SANS FILTRER).

DEJEUNER

- 2 C. A SOUPE DE RIZ COMPLET (OU 4 C. A SOUPE DE PATES COMPLETES)
- 150 A 250 G DE PROTEINE MAIGRE
- 12 LOUCHE DE HARICOTS (OU LENTILLES/POIS CHICHES)
- LEGUMES A VOLONTE

COLLATION DE L'APRES-MIDI

- FRUIT OU 200 ML DE YAOURT NATURE (SANS LACTOSE) + 1 C. A SOUPE DE SON (AVOINE, CHIA, LIN) OU JUS DETOX OU EAU DE COCO (200 ML)

DINER

- 100 A 150 G DE PROTEINE MAIGRE
- LEGUMES ET CRUDITES A VOLONTE

COLLATION DU SOIR

UN FRUIT (EVITER LES FRUITS A INDICE GLYCEMIQUE ELEVE).

GUIDE MINCEUR
PROGRAMMES
4 SEMAINES

Mineur Brésil

RECETTES

Minceur Brésil



DEVENEZ REVENDEUSE



LES TARIFS

PAR PAQUETS DE 60CURES DE 10JOURS SONT À 3900EUROS
SOIT COÛT DE REVIENS 65EUROS LA CURE DE 10JOURS

POUR 30CURES DE 10JOURS 2400EUROS
SOIT COÛT DE REVIENS 80EUROS LA CURE DE 10JOURS

TARIFS REVENDEURS

POUR 5JOURS TU FIXE TON PRIX
10JOURS MINIMUM 110EUROS
1MOIS C'EST PAS TRÈS AVANTAGEUX POUR TOI
À MOIN QUE TU LES FASSE À 350EUROS.

BIENVENUE DANS L'AVENTURE .

