

Félicitations!

Que vous ayez choisi de perdre du poids pour votre bien être ou que vous vouliez simplement améliorer vos habitudes alimentaires, WEEK Lite™ peut vous aider à atteindre vos objectifs.

WEEK Lite™ utilise la force des protéines : associées à un apport calorique réduit et à un exercice physique régulier, elles vous aident à perdre efficacement du poids, et à protéger votre masse musculaire pour redéfinir votre silhouette tout en vous aidant à ne pas regagner les kilos perdus.

Avertissements

Il est important de consulter votre médecin avant de commencer un régime ou un programme d'activité physique.

Ne pas commencer ce régime si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Déficience rénale grave
- Déficience cardiaque, maladie cardio-vasculaire, accident cérébro-vasculaire récent
- Déficience hépatique grave
- Diabète de type 1
- Grossesse ou allaitement
- Déficience en potassium

Il est fortement recommandé de demander un suivi médical et de compléter le programme WEEK Lite™ avec un supplément vitaminé et minéral si vous souhaitez perdre 9 kg (20 lb) ou plus.

Table des matières

[Introduction à WEEK Lite](#)

[Règles importantes à suivre avec le régime WEEK Lite](#)

[Contenu du kit WEEK Lite](#)

[Instructions de préparation des aliments](#)

[Aliments recommandés à introduire](#)

[Notez vos résultats](#)

[Recettes saines pour des repas sains](#)

[Tableaux alimentaires WEEK Lite](#)

[Tableaux de suivi des résultats](#)

Introduction à WEEK Lite

Le régime WEEK Lite™ est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids.

Contrairement à la plupart des régimes, WEEK Lite vous enseignera et enseignera à votre corps comment éviter de reprendre les kilos perdus.

Pour optimiser vos chances de succès, WEEK Lite™ a mis au point un programme comprenant deux phases, chacune étant disponible sous la forme du Kit WEEK Lite prêt à l'utilisation.

Kit de Perte de Poids de 7 jours en 2 phases

Phase 1 : Perte de poids en 5 jours

Cette phase est spécialement conçue pour aider votre corps à brûler l'excès de graisse et vous aider à maintenir votre masse musculaire.

Cette phase peut être répétée deux fois pour atteindre le poids désiré. N'oubliez pas que la perte de poids se poursuivra durant la phase de stabilisation, même si elle est moins intense que lors de la phase 1.

Phase 2 : Stabilisation en 2 jours

Cette phase a pour but de vous aider à réintroduire progressivement des repas réguliers et équilibrés dans votre alimentation quotidienne, tout en étant secondé par les produits hyperprotéinés WEEK Lite™ aux moments clés de la journée.

Vous commencerez à réintroduire des aliments traditionnels contenant des glucides (pain, céréales, fruits, etc.) lors du déjeuner et du dîner.

Voir les pages 7-8 pour la liste des aliments à réintroduire dans votre régime alimentaire. Vous trouverez également des recettes équilibrées aux pages 10-11.

Un programme très simple :

Ce programme hyperprotéiné consiste en une **alimentation complète et variée, très pauvre en graisse et en sucre.**

L'apport de protéines nourrit la masse musculaire qui puise dans les réserves d'énergie (glycogènes). Cette réserve de « court terme » est vite épuisée.

Une fois atteint ce « niveau zéro », les muscles puisent dans d'autres réserves: les masses grasses. **La perte de poids s'accompagne d'une diminution des mensurations (taille, hanches, cuisses). La silhouette se redessine.**

Cette cure minceur 7 jours se décompose ainsi :

- **5 jours de régime strict** : 3 repas par jour sont fournis - **Phase de perte de poids**

- **2 jours correspondant au week-end** : le petit-déjeuner et un repas par jour sont fournis - **Phase de stabilisation** grâce à l'introduction d'une alimentation habituelle équilibrée.

Il reste deux repas libres (ex: dîner du samedi soir et déjeuner en famille du dimanche midi) pour « retrouver le plaisir d'une vie sociale ».

Règles importantes à suivre avec le régime WEEK'Lite™

Il faut à peu près trois jours pour que le programme WEEK Lite™ conditionne votre corps à entamer les réserves de graisses. Il est important de respecter scrupuleusement les directives strictes de la phase 1 du régime WEEK Lite™ afin de ne pas interrompre ce processus, ce qui réduirait grandement les résultats de perte de poids.

Nous suggérons la consommation des soupes hyperprotéinées au déjeuner pour raisons pratiques (ce repas étant souvent pris à l'extérieur) ; cependant, il est possible de substituer entre eux les petits déjeuners, déjeuner et/ou dîner d'une même journée sans altérer l'efficacité du programme **WEEK'Lite**. Les en-cas de la matinée et de l'après-midi peuvent aussi être inversés.

Ainsi, les pâtes peuvent être mangées au déjeuner au lieu du dîner. Le mini-cake ou la barre protéinée peuvent être mangés comme en-cas de la matinée ou de l'après-midi.

Les repas **WEEK'Lite™** ont été élaborés en tenant compte de leurs qualités gustatives, mais vous pouvez améliorer encore l'expérience **WEEK'Lite™** en ajoutant des légumes frais et variés à vos soupes, omelettes et pâtes **WEEK'Lite™**.

Le plaisir que vous procureront vos repas est un élément clé du succès de votre régime.

Hydratation

Avec votre régime **WEEK Lite™**, il est **important** que vous buviez **au moins 10 verres d'eau tout au long de la journée (au moins 1,5 litres par jour)**. Le programme **WEEK Lite™** stimule le déstockage des graisses qui s'accompagne de la production de déchets. Il est important que vous buviez suffisamment d'eau pendant la journée pour faciliter l'élimination de ces déchets. Le thé, le café sans excès et les tisanes sans sucre (un succédané de sucre est acceptable) peuvent faire partie de votre hydratation quotidienne.

Horaires

Les horaires de vos repas sont importants pour revenir à des habitudes alimentaires saines. Le régime **WEEK Lite™** est conçu pour redéfinir de bonnes habitudes alimentaires autant en termes de quantité que d'horaires. Pour atteindre cet objectif, il est important que vous vous organisiez pour prendre vos repas et vos en-cas à des heures fixes chaque jour. Cela permettra de reprogrammer votre corps pour métaboliser la nourriture de la bonne manière et déprogrammera progressivement vos sensations de fringale entre les repas.

En-cas

Les en-cas constituent une partie importante du régime **WEEK Lite™** pour les raisons suivantes :

- Ils alimentent votre "chaudière biologique" en assurant une alimentation plus régulière tout au long de la journée, évitant ainsi les pointes de glycémie.
 - Ils réduisent la sensation de faim qui précède généralement les repas principaux.
- Ainsi, il est important de consommer vos en-cas au bon moment, même si vous n'avez pas de sensation de faim. Cela vous évitera notamment de commencer votre repas suivant en ayant exagérément faim et donc de trop manger.

Des études scientifiques récentes révèlent que le fait de fractionner l'apport quotidien énergie en plusieurs prises plus petites pendant la journée est bénéfique pour la santé et la gestion du poids. **NE SAUTEZ JAMAIS LES EN-CAS.**

Pour être efficace, n'importe quel régime doit être accompagné d'une activité physique.

Les avantages de l'activité physique sont multiples :

— L'activité physique associée à un régime hyperprotéiné contribue à développer une masse musculaire maigre. Parce qu'un kilo de muscle consomme plus d'énergie qu'un kilo de graisse, le développement d'une masse musculaire maigre améliorera considérablement la capacité naturelle de votre corps à brûler des calories, même pendant votre sommeil.

— L'activité physique vous aidera à compenser vos envies de nourriture et vous aidera à réguler votre appétit.

— L'activité physique est une excellente forme de détente et une façon naturelle de réduire les états de manque.

— L'activité physique brûlera les calories et les graisses et, combinée au régime hyperprotéiné **WEEK'Lite™**, vous permettra d'atteindre encore plus rapidement les résultats attendus.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES ET RESPECTEZ-LES !

Apprenez à utiliser l'exercice physique pour optimiser vos résultats :

Les études actuelles recommandent de faire de l'exercice **AU MOINS 30 MIN À 1H PAR JOUR ET AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE (AVEC L'ACCORD DE VOTRE MÉDECIN)**. Si vous ne disposez pas du temps nécessaire, il est toujours possible de fractionner ce temps sur la durée d'une journée plutôt que de ne pas faire d'exercice du tout. **Le plus important étant de commencer !**

Quelques suggestions pour vous mettre à faire de l'exercice au quotidien

- Vous devez vous convaincre que l'exercice est une priorité dans votre vie.
 - Prévoyez une promenade d'un bon pas le soir après le dîner.
 - Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur si cela est possible.
 - Stationnez votre voiture le plus loin possible du centre commercial, du bureau ou du magasin. Cela vous aidera à marcher plus.
 - Demandez à un ami de vous accompagner pendant vos marches ou périodes d'exercice. Un compagnon (ou une compagne) d'exercice ayant les mêmes objectifs peut vous aider à vous motiver et à rendre l'exercice plus agréable.
 - N'en faites pas trop. Commencez par des objectifs faciles et augmentez les efforts chaque semaine. Vous serez surpris de voir ce que vous pouvez accomplir et à quelle vitesse un effort qui vous semblait pénible ou ennuyeux au départ devient rapidement une activité physique agréable.
 - Adoptez une posture dynamique en rentrant et en contractant vos muscles abdominaux tout en contractant vos muscles fessiers. Vous pouvez adopter cette posture dynamique dans n'importe quelle position (debout, en marchant, assis à un bureau ou couché sur un lit en regardant la télévision. Même si vous avez des difficultés à tenir plus de quelques minutes au début, cela deviendra rapidement un automatisme, si vous vous efforcez à augmenter chaque jour le temps consacré à cet exercice.
 - Prenez rendez-vous avec vous-même et respectez ce rendez-vous. Ne dites pas : "J'irai faire une promenade après le dîner". Mais dites : "Je dînerai à 19h15 et j'irai marcher de 19h45 à 20h15".
 - Choisissez la marche et la nage si vous ne pouvez pas pratiquer d'autres activités physiques à cause de votre excès de poids.
- FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES ET RESPECTEZ-LES !**

Contenu du kit WEEK'Lite™

Pour chaque phase, WEEK Lite fournit un plan d'alimentation spécialement sélectionné pour optimiser vos résultats

WEEK Lite	Kit de perte de poids de 7 jours
Boisson Petit Déjeuner	7
Soupe (2 Légumes, 3 champignons, 2 saveurs poulets)	7
Omelette	3
Pâtes	2
Sauce pour pâtes (bolognaise, carbonara)	2
Mélange arôme fromage	2

Instructions de préparation des aliments WEEK Lite

Boisson Petit Déjeuner

Dans le shaker, versez 200 ml d'eau froide et ajoutez ensuite le contenu du sachet. Secouez bien. Réchauffez au four à micro-ondes pendant environ 1 min sans le couvercle du shaker. Peut-être consommé froid.

Omelette

Dans le shaker, versez 100 ml d'eau froide. Verser le contenu du sachet. Secouez bien. Versez le mélange dans une poêle à revêtement anti-adhésif et faites cuire 1 à 3 min. Pour des œufs brouillés préparés au four à micro-ondes, suivez-les instructions ci-dessus, mais laissez cuire 2 min dans le four sans le couvercle du shaker, puis remuez avec un fouet.

Soupe

Dans le shaker, versez 150 ml d'eau froide et ajoutez ensuite le contenu du sachet. Secouez bien. Réchauffez au four à micro-ondes pendant environ 1 min sans le couvercle du shaker.

Pâtes

Sur la cuisinière : Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant 6 à 8 min ou selon vos préférences. Égouttez bien. Micro-ondes : Placez les pâtes dans de l'eau salée et faites cuire aux micro-ondes pendant 6 à 8 min.

Égouttez bien. Servez avec le mélange aromatisé au fromage et/ou une sauce WEEK'Lite (carbonara, bolognaise, aux champignons). N'hésitez pas à rajouter des légumes cuits à la vapeur, accompagnés d'herbes du jardin : basilic, persil, menthe, etc.

Sauce pour pâtes

Dans le shaker, mélangez le contenu du sachet dans 70 ml d'eau froide. Secouez bien. Réchauffez au four à micro-ondes pendant environ 1 min sans le couvercle du shaker. Ajoutez aux pâtes.

Aliments recommandés à introduire

Poisson

Le poisson sauvage et les fruits de mer contiennent des matières grasses non saturées (qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol dans le cadre d'un régime alimentaire adapté). Il est recommandé de manger du poisson et des fruits de mer riches en acides gras oméga 3.

Il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine.

Légumes

Si tolérés, l'équivalent d'une ou deux tasses (220 g) de légumes crus et autant de légumes cuits devraient être consommés quotidiennement. Ils sont pauvres en calories et apportent beaucoup de vitamines, de sels minéraux et d'antioxydants, ainsi que des fibres (faites attention aux sauces et à l'assaisonnement !). Choisissez des légumes frais ou congelés plutôt qu'en conserve car ils contiennent plus d'éléments nutritifs et moins de sel que les légumes en conserve.

Vous n'êtes pas limité en ce qui concerne la quantité de légumes verts que vous pouvez manger et notamment :

Asperges - Champignons - Épinards – Tomates - Brocolis – Courgettes- Poivrons – Aubergines - Choux-fleurs - Haricots verts - Laitues...

En général, les tuberculeux contiennent plus de sucre et devraient par conséquent être évités pendant la phase 1 et être consommés modérément pendant la phase 2 (pas plus de 200 g). Parmi ces légumes, citons :

Betteraves - Carottes - Navets...

Glucides

Les glucides (hydrates de carbone) présents dans les aliments tels que les fruits, légumes, pain complet et céréales, constituent la base d'un régime sain. Les glucides ne font pas nécessairement grossir. Ils fournissent de l'énergie au corps, ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres.

Cependant, ils devraient être consommés avec modération et il est conseillé d'éliminer la consommation de glucides raffinés (à haute teneur en sucre) tels que riz blanc, pommes de terre, beignets, pâtisseries ou pain blanc. Toujours privilégier la consommation de glucides non raffinés (à faible teneur en sucre), tel que riz complet, pains complets...

N'oubliez pas que les grains de céréales qui ont été moulus en farine blanche ont la valeur nutritive du sucre de table. Ces glucides "raffinés" sont digérés trop rapidement et sont absorbés par le sang sous forme de glucose. L'organisme doit alors sécréter de l'insuline pour éliminer cet excès de glucose dans le sang, et le stocker ensuite sous forme de graisse. En revanche, les farines complètes se décomposent plus lentement dans le système digestif et devraient être préférées à chaque fois que cela est possible.

Sources de protéines

- Les principales sources de protéines sont la viande, le poisson, les oeufs, le tofu et les fruits de mer.

Recettes saines pour des repas sains

Hors-d'oeuvre

TARTARE DE LÉGUMES

Émincez 4 tomates, 1 échalote, 200 g de brocolis cuits à la vapeur et 50 g de champignons. Mélangez avec 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, quelques gouttes de Tabasco, du sel et du thym. Servez dans des coupes garnies de feuilles de salade.

AUBERGINES ORIENTALES

Coupez en longueur 2 aubergines, videz-les et mélangez la chair avec 2 tomates coupées en petits cubes, du sel, du piment, de la poudre de coriandre et un peu de cumin. Garnissez les aubergines et saupoudrez de graines de sésame. Mettez au four pendant 30 minutes et servez avec du fromage blanc allégé mélangé avec du paprika, du sel, du poivre et du cerfeuil.

SALADE DE CHOU

Coupez 1/2 chou en tranches ; mélangez 1 yaourt (nature) avec 1 cuillerée à soupe de moutarde, du sel, de la ciboulette puis mélangez le tout au chou.

POIVRONS FARCIS

Coupez en longueur 2 poivrons rouges ou jaunes ; retirez la peau. Coupez en dés 6 champignons, 1 courgette, 1 tomate et deux tranches de jambon. Mélangez avec une cuillerée à soupe de crème fraîche allégée, du sel, du poivre, du cerfeuil ou du persil et 4 cuillerées de chapelure. Garnissez les poivrons et mettez au four pendant 20 à 25 minutes.

SALADE DE FENOUIL

Émincez deux gros bulbes de fenouil ; assaisonnez avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et du jus de citron frais. Saupoudrez de graines de sésame et de fenouil. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir.

SOUPE DE COURGETTES

Mélangez 2 courgettes avec 250 ml de lait, du sel, du Tabasco et des feuilles de menthe. Ajoutez 1 courgette coupée en dés. Placez au réfrigérateur avant de servir.

PLATEAU DE HORS-D'OEUVRE

Dip de légumes

Servir avec des légumes crus (radis, tomates cerises, céleri, concombres...) ou cuits à la vapeur (chou-fleur ou brocoli, carottes...) avec une sauce au fromage blanc allégé mélangé avec de l'ail, des herbes, de la moutarde et du ketchup pour vos invités.

Plats de résistance

FOIE À LA PROVENÇALE

Faites frire 2 tranches de foie de veau ; ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique et mélangez avec un coulis de tomates. Faites griller des rondelles d'aubergines ; servez la viande avec la purée de tomates.

CALAMARS À LA MARSEILLAISE

Coupez 300 g de calamars en rondelles ; décongelez 100 g de crevettes roses. Émincez 1 oignon, 6 champignons ; 2 courgettes coupées en dés. Faites sauter les légumes avec du sel et du poivre de Cayenne. Après 5 min de cuisson, ajouter une boîte de tomates pelées, les calamars et les crevettes et continuez jusqu'à ce que tous les légumes soient bien cuits.

FLAN DE COURGE

Coupez en dés 1/3 de courge et faites cuire dans l'eau salée. Écrasez grossièrement en purée. Poêlez deux escalopes de dinde. Mélangez à la purée de courge avec un oeuf battu, du poivre, du paprika et 125 ml de lait. Faites cuire au four pendant 20 min.

COQUILLES ST JACQUES AU CURRY

Nettoyer 8 noix de St Jacques, faites mariner dans du jus de citron frais, 2 pincées de curry, du thym et du laurier pendant 2 heures. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur 3 poireaux et 8 champignons émincés. Une fois les légumes cuits, ajoutez les coquilles avec la marinade et faites encore cuire trois minutes. Servez immédiatement.

PÂTES WEEK'Lite™ AUX TOMATES ET LÉGUMES

Faites griller 1/2 aubergine. Émincez 3 champignons ; arrosez de jus de citron. Faites cuire les Pâtes WEEK'Lite™ pendant 5 à 6 minutes dans l'eau bouillante salée. Ajoutez les légumes aux pâtes cuites avec une cuillerée à soupe de concentré de tomates et quelques tomates séchées. Saupoudrez de graines de sésame et de fenouil.

SOUFFLÉ AUX LÉGUMES (pour une personne)

Faites cuire à la vapeur 2 poireaux avec du sel, du poivre et du cumin. Mélangez la soupe de légumes WEEK'Lite™ avec juste assez d'eau pour obtenir une sauce crémeuse. Mélangez la sauce aux poireaux ; battez un blanc d'oeuf et ajoutez-le à la préparation. Faites cuire au four pendant 25 à 30 min.

Desserts

CHARLOTTE DE FRUITS ROUGES

Faites ramollir deux feuilles de gélatine dans de l'eau froide, puis faites fondre dans un peu d'eau à feu doux. Ajoutez 200 g de fromage blanc battu ; sucrez avec un édulcorant. Mélangez avec les fruits rouges. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit ferme.

MOUSSE AU CAFÉ

Mélangez 200 g de fromage blanc avec une cuillerée à soupe d'extrait de café et de l'édulcorant. Battez deux blancs d'oeufs ; ajoutez-les au fromage blanc ; versez dans des ramequins individuels et placez au réfrigérateur pendant 2 heures. Saupoudrez de poudre de cacao avant de servir.