



Gerlinéa & moi

**VOTRE PROGRAMME
DE GESTION
DE LA LIGNE
BIENVEILLANT**

Gerlinéa

SOMMAIRE

Partie 1

PLACE AU BIEN-ÊTRE EN TROUVANT LA LIGNE QUI VOUS PLAÎT	3
DU CORPS IDÉAL AU CORPS DANS LEQUEL VOUS VOUS SENTEZ BELLE	5

Partie 2

GERLINÉA&MOI : UN PROGRAMME DE GESTION DE LA LIGNE CLÉ EN MAIN POUR UNE PERTE DE POIDS SAIN ET DURABLE	6
UN PROGRAMME SEMI-PERSONNALISÉ, AU PLUS PRÈS DE VOS BESOINS ET ENVIES	8
30 ANS D'EXPERTISE DANS LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR AU SERVICE DE VOTRE LIGNE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE	9
QUI SE CACHE DERRIÈRE CE PROGRAMME DIGITAL ?	10

Partie 3

QUE CONTIENT LE PROGRAMME GERLINÉA&MOI ?	11
LES SUBSTITUTS DE REPAS, REPAS ÉQUILIBRÉS ET ENCAS GERLINÉA, LA BASE DE NOTRE PROGRAMME MINCEUR	12
DES MENUS GOURMANDS ET ÉQUILIBRÉS, ADAPTÉS À VOTRE OBJECTIF ET À VOTRE PROFIL	14
UN PROGRAMME SPORTIF POUR BOUGER AVEC LE SOURIRE	17
DES CONSEILS D'EXPERTS POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE CORPS	18

Partie 4

LES CLÉS D'UNE PERTE DE POIDS DURABLE	19
1. UNE PRISE EN COMPTE DE VOTRE PROFIL	20
2. DE LA PATIENCE	20
3. DU PLAISIR	21
4. DU SPORT	21
5. UNE ENVIE DE MODIFIER SES HABITUDES SUR LE LONG TERME	21

Partie 5

ELLES TÉMOIGNENT	22
-------------------------------	-----------



Partie 1

PLACE AU BIEN-ÊTRE EN TROUVANT LA LIGNE QUI VOUS PLAÎT

Perdre du poids, une quête bien connue qui semble parfois nous échapper malgré les efforts déployés. Mais au-delà de l'obsession d'une minceur parfaite, l'objectif premier est de se sentir bien dans son corps.

Combien d'entre nous ont essayé maints régimes, cherchant désespérément à perdre du poids pour ensuite voir les kilos revenir en force ?

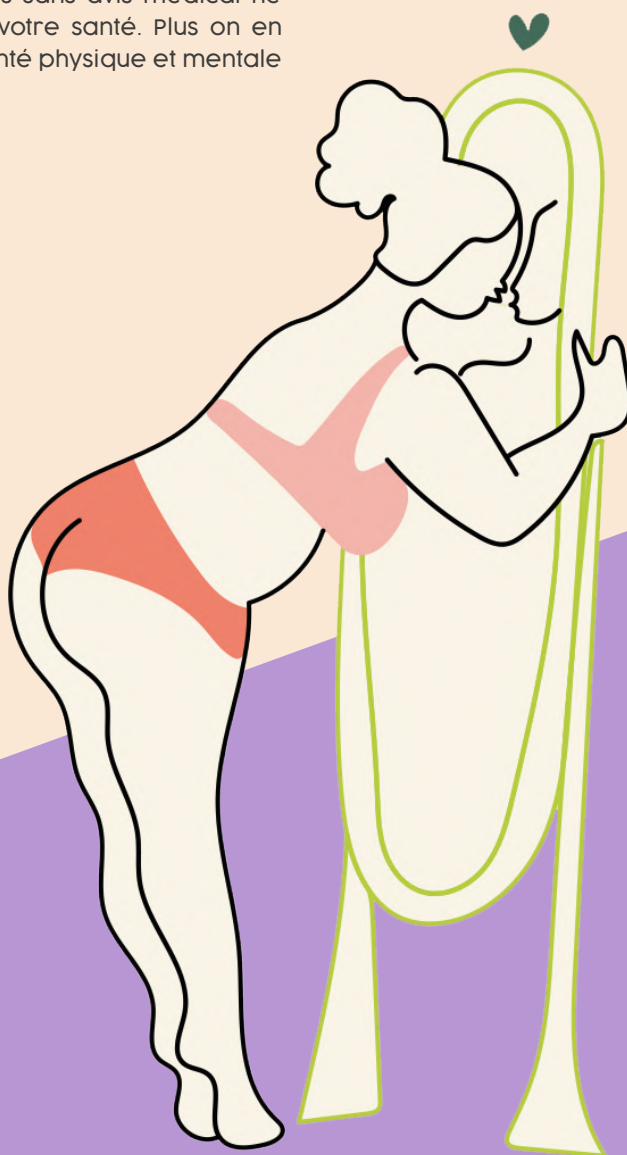
Quand votre mental est mis à mal par les privations imposées, il n'a qu'une envie : se jeter sur la première source de plaisir à disposition. Chocolat, biscuits, gâteaux, chips : tout y passe pourvu que ce soit gras et sucré. Ce sont les fameux craquages...

Ces régimes drastiques, déséquilibrés, et à long terme inefficaces, sont souvent la cause de carences nutritionnelles et de fatigue physique et mentale.

Oubliez les promesses illusoires des régimes miracles promettant une perte de poids spectaculaire et rapide. Le pire c'est qu'en plus de ne pas vous permettre d'atteindre vos objectifs, ces régimes amaigrissants suivis sans avis médical ne sont pas sans risque pour votre santé. Plus on en fait, plus les risques sur la santé physique et mentale s'accumulent.

IL EST TEMPS DE SE LIBÉRER DE CE CERCLE VICIEUX QUI NOUS ÉLOIGNE DE NOTRE BIEN-ÊTRE !

Perdre du poids de façon durable nécessite de modifier ses habitudes et de pratiquer un minimum de sport. Vous n'en pouvez plus d'enchaîner les régimes ? Vous souhaitez pouvoir perdre vos kilos et ne pas les reprendre, tout en gardant le sourire et en prenant plaisir à manger ? Alors vous êtes au bon endroit ! Grâce à Gerlinéa, vous allez sortir de cette spirale et retrouver la ligne dans laquelle vous vous sentez bien.



DU CORPS IDÉAL AU CORPS DANS LEQUEL VOUS VOUS SENTEZ BELLE

De nombreuses femmes souhaitent perdre du poids car elles ne se sentent pas bien dans leur corps. Mais aujourd'hui, la vision de la minceur a changé, et Gerlinéa en est convaincue : l'idée n'est plus d'être mince pour correspondre à un standard de taille, mais d'atteindre un objectif de poids qui permet de se sentir bien dans son corps. La minceur n'est plus une question de mensurations, mais un parcours personnel vers un mieux-être. Toutes les femmes sont belles lorsqu'elles se sentent bien dans leur corps.

Chez Gerlinéa, nous vous accompagnons pour atteindre le poids qui vous convient, et le corps dans lequel vous vous sentez bien. Être bien dans son corps est essentiel pour cultiver une véritable confiance en soi. Atteindre votre poids idéal peut également être bénéfique pour votre santé. Nous vous accompagnons vers un mieux-être, un confort tant au niveau mental que physique. Vous aider à trouver un équilibre au quotidien tout en gardant le sourire, tel est notre objectif.

Chaque femme est unique, avec ses objectifs, ses envies et son propre rythme de vie. C'est pourquoi, nous avons développé un programme digital semi-personnalisé qui vous accompagne pas à pas vers votre poids cible de façon durable, en respectant votre corps et vos aspirations profondes. Finis les régimes stricts et les privations frustrantes ! Place à une approche bienveillante et adaptée à vos besoins, guidée par des experts expérimentés.

Notre programme, gratuit et sans engagement, vous aide à retrouver progressivement une alimentation équilibrée, à adopter des habitudes de vie saines et à rétablir une relation apaisée avec la nourriture. Il s'adresse à toutes les femmes : celles qui ont déjà multiplié les régimes pour tenter de perdre du poids, celles qui n'ont jamais fait de régime de leur vie, mais aussi celles qui veulent simplement garder leur ligne.

« LA PERTE DE POIDS N'EST PAS UNE FIN EN SOI, MAIS UN MOYEN D'ÊTRE ENFIN SOI. »

À retenir

C'est à **vous** de déterminer l'objectif de poids à atteindre, celui qui vous permet de vous sentir **bien dans votre corps**.

Vouloir perdre du poids **rapidement** en se tournant vers des **régimes restrictifs** n'est **pas une bonne idée**.

Pour être **durable**, la perte de poids doit être **progressive** et associée à la pratique d'une **activité physique**.

Un régime efficace doit également inclure la **notion de plaisir**.



Partie 2

GERLINÉA & MOI : UN PROGRAMME DE GESTION DE LA LIGNE CLÉ EN MAIN POUR UNE PERTE DE POIDS SAIN ET DURABLE



Avec notre programme de gestion de la ligne, vous allez pouvoir atteindre votre objectif de poids et le garder. Ce programme minceur semi-personnalisé est adapté à toutes, quel que soit votre but : que vous souhaitiez perdre du poids ou tout simplement maintenir votre ligne !

Nous avons conçu ce programme semi-personnalisé pour aider toutes les femmes qui souhaitent maigrir et garder la ligne de façon durable, à leur rythme et sans frustration. Le programme de gestion de la ligne Gerlinéa, c'est un véritable accompagnement 100% digital qui vous suit partout, tout au long de l'année. Au plus près de vos envies et de vos besoins, il fait la part belle aux produits Gerlinéa, pensés pour chaque repas du quotidien : des substituts de repas pour vous aider à maigrir et garder la ligne. Ces aliments ont une efficacité prouvée sur la perte et le maintien du poids, ils ont été approuvés par l'EFSA* et leur composition nutritionnelle est définie par la réglementation européenne. Cette agence indépendante émet des avis scientifiques sur les denrées alimentaires afin de garantir une qualité et un niveau de protection élevé au consommateur. En consommant des substituts de repas validés par l'EFSA, vous avez l'assurance qu'ils couvrent vos besoins nutritionnels essentiels, tout en vous aidant à perdre du poids de manière contrôlée.

Des menus adaptés à votre profil, un programme sportif et des conseils d'expert, vous y trouverez l'essentiel pour atteindre votre objectif de perte de poids en restant motivée et sereine.

GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT, CE PROGRAMME EN LIGNE EST ACCESSIBLE À TOUT MOMENT POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE DÉMARCHE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.



• L'autorité européenne de sécurité des aliments.

UN PROGRAMME SEMI-PERSONNALISÉ, AU PLUS PRÈS DE VOS BESOINS ET ENVIES

Pour répondre au mieux aux attentes de chacune, nous avons donc développé plusieurs profils pour vous fournir les conseils les plus adaptés. Chaque parcours est unique, tourné vers vos souhaits et vos objectifs individuels.

Dès le début de votre programme, un questionnaire approfondi nous permet de définir votre profil nutritionnel et sportif, afin d'avoir une vision claire de vos préférences et de vos habitudes alimentaires et sportives.

Cela nous permet de vous proposer des conseils adaptés à votre style de vie et à vos préférences personnelles. Au fil de votre progression, nous réajustons le programme en fonction de vos avancées et de vos besoins si ceux-ci ont évolué.

NOTRE PROGRAMME SEMI-PERSONNALISÉ SE DÉCLINE EN TROIS PHASES :

- **Une phase active** durant laquelle l'apport en calories est réduit pour vous permettre d'atteindre votre objectif de perte de poids ;
- **Une phase de transition**, où nous vous guidons pour ancrer durablement de nouvelles habitudes et adopter une alimentation équilibrée ;
- **Une phase de stabilisation** durant laquelle nous vous aidons à conserver les résultats, consolider vos nouvelles habitudes alimentaires et sportives, et à ne pas reprendre de poids.

Notre objectif est que vous conserviez votre bien-être et votre équilibre, avant, pendant et après avoir atteint vos objectifs de perte de poids.



À retenir

Gratuit et sans engagement, le programme minceur Gerlinéa&moi convient à toutes les femmes, quel que soit leur objectif.

Complet, il inclut des menus variés pour la semaine, un programme sportif et des conseils d'expert, le tout adapté à votre profil.

Progressif et didactique, il vous permet de maigrir et garder la ligne sur le long terme en vous aidant à conserver de bonnes habitudes.

30 ANS D'EXPERTISE DANS LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR AU SERVICE DE VOTRE LIGNE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Élaborer un programme de gestion de la ligne efficace nécessite des connaissances poussées en nutrition et santé. Une expertise que possède Gerlinéa. Depuis plus de 30 ans, notre équipe d'experts déploie tout son savoir-faire et ses connaissances pour vous proposer des produits diététiques minceur innovants sains et équilibrés. Nos recettes gourmandes conjuguent plaisir et équilibre nutritionnel. Notre gamme s'étoffe au fil des années et évolue pour répondre aux attentes, aux envies et au rythme parfois soutenu des femmes d'aujourd'hui. **Grâce à ces innovations constantes et à cette envie de vous offrir le meilleur, les substituts de repas Gerlinéa sont devenus – et sont toujours – numéro 1 en France.**

Ce savoir-faire, vous le retrouverez également dans notre programme de gestion de la ligne. Notre programme tient compte de votre âge, de votre métabolisme de base et de votre activité physique. La méthode de calcul utilisée pour établir le profil nutritionnel est une méthode reconnue par l'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes (AFDN). Experts en nutrition, coach sportif... Une équipe de passionnés se tient à vos côtés pour vous aider à vous sentir belle, bien dans votre corps et votre tête, en trouvant la ligne qui vous plaît.



QUI SE CACHE DERRIÈRE CE PROGRAMME DIGITAL ?

Si Gerlinéa est devenue la marque leader de la diététique en France depuis près de 30 ans, c'est grâce à notre équipe d'experts. Passionnés et enthousiastes, ils innovent en prenant soin de tenir compte des envies et du rythme des femmes. Ingénieurs, docteurs en nutrition et diététiciennes travaillent main dans la main au quotidien afin d'élaborer des recettes gourmandes alliant plaisir et équilibre nutritionnel. Ils vous livrent des conseils et astuces pour gérer votre ligne sereinement et vous aider à trouver votre équilibre au quotidien.

Pour concevoir ce programme de gestion de la ligne, nous avons fait appel aux talents de :



Gwénaële Joubrel, docteure en nutrition et responsable des Affaires Scientifiques, de la Nutrition et du Réglementaire pour le Groupe Nutrition et Santé, est le moteur dynamique de notre équipe. Sa passion pour la nutrition et son esprit sportif et jovial sont contagieux.

Avec elle à la barre, notre programme minceur se veut énergique et positif, tout en étant basé sur des connaissances scientifiques solides.



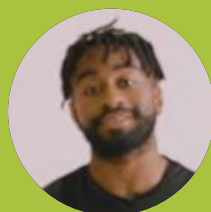
Agnès Belert, Diététicienne et responsable du service consommateurs en France, est une âme libre et empathique. Elle apporte une touche d'écoute attentive à notre programme minceur. Grâce à son approche

bienveillante et à sa compréhension des besoins individuels, Agnès s'assure que nos recommandations soient adaptées à chaque participant, créant ainsi une expérience sur mesure.



Philippe Laurent, responsable R&D technologie barre et poudre, est un véritable passionné et un professionnel engagé. Il excelle dans son rôle en concevant des produits de haute qualité, tout en conser-

vant un sens de l'humour. Son engagement sans faille envers l'innovation et la performance transparaît dans les produits que nous proposons, avec une pointe de pince-sans-rire qui fait de notre programme une expérience unique et plaisante.



Antoine, notre coach sportif d'exception! Antoine est le visage bienveillant et compétent que vous verrez dans nos vidéos de sport. Il sait comment motiver et guider les personnes de tous niveaux, de l'initié au débutant. Il

est là pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être. Prêt à relever le défi ?





Partie 3

QUE CONTIENT LE PROGRAMME GERLINÉA & MOI ?

LES SUBSTITUTS DE REPAS, REPAS ÉQUILIBRÉS ET ENCAS GERLINÉA, LA BASE DE NOTRE PROGRAMME MINCEUR

Pour perdre du poids et garder la ligne durablement, votre alimentation doit être équilibrée et adaptée à vos besoins. Elle doit aussi – et surtout – rester un plaisir. Vos émotions ont un impact sur votre prise alimentaire. Finies les frustrations, qui mènent tout droit aux craquages ! Avec le programme Gerlinéa&moi, le plaisir est au rendez-vous au quotidien grâce aux substituts de repas.

Les substituts de repas Gerlinéa, des alliés précieux pour maigrir ou garder la ligne

Les substituts de repas Gerlinéa vous offrent un **moyen simple et efficace** de limiter vos apports caloriques, sans avoir besoin de réaliser des calculs savants. Approuvés par la législation européenne, ils fournissent **entre 200 et 250 kcal** et vous apportent tous les **nutriments, vitamines et minéraux** dont vous avez besoin. Riches en protéines, ils contribuent au **maintien de votre masse musculaire**. Ces repas minceur sont adaptés pour la perte de poids, mais pas seulement ! Vous pouvez également les consommer le lendemain d'un excès alimentaire pour garder la ligne. En vous permettant de restreindre vos apports caloriques de manière contrôlée, les substituts de repas sont de véritables alliés pour atteindre votre objectif de poids et garder la ligne facilement. **Prêts à l'emploi et gourmands**, ils s'emportent partout.



NOTRE GAMME DE SUBSTITUTS DE REPAS INCLUT :

- Des barres repas chocolatées ou aux céréales ;
- Des crèmes repas à la vanille, au chocolat ou au café, et des porridges saveur vanille ou chocolat pour s'offrir un petit-déjeuner complet, sain, équilibré et rassasiant prêt en moins de 5 minutes ;
- Des milkshakes minceur et repas à boire onctueux aux saveurs variées pour combler tous les goûts : vanille, fraise, café, fruits rouges, avoine miel, chocolat, banane.

Mais ce n'est pas tout ! Nous vous proposons également des encas équilibrés, pour des pauses gourmandes. Ils vous apporteront l'énergie nécessaire pour tenir jusqu'au repas suivant, sans frustration. Moelleux caramel amande, Crousti chocolat, barres fourrées aux pommes et framboises... il y en a pour tous les goûts.



Vous ne savez pas quel produit choisir ?

Optez pour le pack 1 mois Gerlinéa. Spécialement conçu pour vous aider à suivre votre programme Gerlinéa&moi avec succès, il se compose de **64 repas minceurs repas et 35 encas variés**. L'idéal pour tester les différentes saveurs ! Ce pack contient des quantités suffisantes pour un mois.

DES MENUS GOURMANDS ET ÉQUILIBRÉS, ADAPTÉS À VOTRE OBJECTIF ET À VOTRE PROFIL

Manger équilibré est essentiel pour atteindre votre poids idéal. Toutes les catégories alimentaires doivent être représentées, pas seulement pour le côté plaisir, mais aussi pour votre **équilibre nutritionnel** et éviter les carences. Les **protéines**, par exemple, sont les éléments constitutifs de vos muscles et aident à la réparation des tissus. Les **glucides** fournissent l'énergie nécessaire pour affronter vos journées avec dynamisme, tandis que les **lipides** jouent un rôle dans l'absorption des vitamines et le maintien des fonctions cellulaires. Les **fibres**, quant à elles, sont essentielles pour le bon fonctionnement de votre système digestif.

Vous êtes bien décidée à prendre soin de vous en mangeant sainement ? Gerlinéa&moi vous facilite la tâche en vous proposant chaque semaine, un menu adapté à :




- Votre mode de vie ;
- Vos besoins énergétiques quotidiens ;
- Vos souhaits en termes de poids.

Finis d'éplucher les étiquettes des produits et de compter les calories. Faciles à réaliser, nos recettes font la part belle aux fruits et légumes de saison. Élaborées par notre équipe de diététiciens et nutritionnistes, elles couvrent tous les **besoins nutritionnels essentiels** en vitamines et minéraux. Accessibles, savoureux et riches en vitamines et minéraux, ils vous permettront de préparer des **assiettes savoureuses**, riches en couleurs et en saveurs. Grâce à notre programme, vous prendrez plaisir à réaliser ces délicieuses recettes parfumées et faibles en calories.



Vous manquez de temps au quotidien ? Vous pouvez prendre de l'avance le week-end grâce à nos astuces « Batchcooking ». Pour vous faire gagner du temps lors des courses, vous trouverez sous chaque menu de la semaine une **liste des indispensables** à avoir dans son placard ainsi qu'une liste des produits frais, fruits et légumes à acheter. Enfin, grâce à nos substituts de repas, vous ne devrez pas cuisiner à chaque repas. Nos **produits prêts à l'emploi** remplaceront certains déjeuners et dîners de la semaine.

Voici quelques exemples de menus. Ils diffèrent au niveau du nombre de calories afin de s'adapter aux différents profils :


Journée d'août à 1200kcal

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DINER
<p>Boisson saveur vanille Gerlinéa 1 fruit moyen de saison</p>	<p>Salade de riz complet aux moules (10 moules, 2 cs bombées riz cuit, 1/2 concombre, 1 tomate, 1 cs vinaigrette) Laitage nature</p> 		<p>Crème saveur vanille caramel Gerlinéa accompagnée de : Granité de concombre (1/2 concombre, menthe, 1 cs crème)</p> 

Journée d'août à 1600kcal

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DINER
<p>Boisson saveur vanille Gerlinéa 1 fruit moyen de saison</p>	<p>Salade de riz complet aux moules (10 moules, 4 cs bombées riz cuit, 1/2 concombre, 1 tomate, 2 cs vinaigrette) Laitage nature</p> 	<p>3 biscuits saveur vanille citron Gerlinéa</p>	<p>Granité de concombre (1 concombre, menthe, 2 cs crème) Sardine à la tomate (2 filets en conserve) 1 tranche de pain complet Yaourt aux fruits</p> 

Journée d'août à 2000kcal

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DINER
<p>Boisson saveur chocolat Gerlinéa 1 tranche de pain complet 1 beau fruit de saison</p>	<p>Salade de riz complet aux moules (10 moules, 5 cs bombées riz cuit, 1/2 concombre, 1 tomate, 2 cs vinaigrette) Laitage nature Compote sans sucres ajoutés</p> 	<p>Croûsti barre chocolat Gerlinéa Yaourt nature</p>	<p>Granité de concombre (1 concombre, menthe, 2 cs crème) Sardine à la tomate (2 filets en conserve) 2 tranches de pain complet Yaourt aux fruits</p> 

LA LISTE DES ÉQUIVALENCES

Vous souhaitez remplacer un ou plusieurs aliments ? Fruits, pain, yaourt, matières grasses... variez les plaisirs en fonction de vos envies du moment. Consultez le tableau des équivalences ci-dessous pour trouver une alternative à votre goût, tout en conservant un repas équilibré, avec le même nombre de calories.

Quand on vous propose dans le menu «1 petite tranche» ou «1 petit morceau» de pain, vous pouvez le remplacer par :

- 15 à 20 g de pain
- 1 petit pain grillé suédois
- 5-6 croûtons
- 1 feuille de brick
- 2 gressins fins
- 2 cs de chapelure
- 2 cs de céréales muesli
- 1,5 biscottes moyennes
- 1 cs bombée de riz cuit



Et «1 tranche» ou «1 morceau» de pain : c'est le double !

Ces portions sont interchangeable dans les menus : faites selon vos goûts et envies et variez !

- 1 cs bombée de riz cuit
- 2 cs de pâtes cuites
- 1 cs de quinoa cuit
- 1 petite pomme de terre (taille d'un œuf)
- 1 cs bombée de semoule cuite
- 1 cs de purée de pomme de terre
- 1 petite tranche de pain



Pour connaître les poids crus à faire cuire :

- Riz, pâtes, quinoa : divisez par 3.
- Semoule : divisez par 2.
- Légumes secs : divisez par 3.

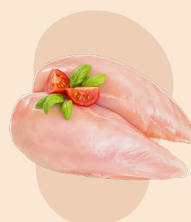
Quand on vous propose dans le menu «1 yaourt nature», vous pouvez le remplacer par :

- 1 pot de toutes les sortes de yaourt nature : brassé, ferme, velouté... - Classique et pas forcément 0 % MG - Au lait de vache, de chèvre ou de brebis
- 1 pot de fromage blanc nature
- 1 faisselle individuelle nature
- 2 Petits Suisses naturels
- 1 pot nature au soja sans sucres ajoutés
- 2 cs rases de fromage râpé
- 1 doigt (index) de fromage
- 1 verre de lait



Ils sont équivalents, mais variez-les!

- 1 steak haché à 5 % MG (100 g)
- 1 petit pavé de poisson
- 2 œufs
- 1 escalope de volaille
- 1 petite cuisse de poulet
- 2 tranches fines de jambon
- 5 à 7 crevettes décortiquées
- 4 noix de St Jacques
- 100g de tofu (nature, mariné, fumé)



La portion minimale de légumes cuits = l'équivalent d'un poing fermé

- À consommer généreusement !
- Tous les légumes
- Frais, surgelés ou en conserve

(La pomme de terre n'est pas classée parmi les légumes, mais parmi les féculents : pain, riz...)



Quand on vous propose dans le menu «1 petit fruit», faites-vous plaisir avec :

- 1 petite pomme
- 1 petite poire
- 1 petite banane
- 1 kiwi
- 1/4 de mangue
- 2 petites clémentines
- 2 abricots moyens
- 1 petite pêche ou nectarine
- 1/2 orange
- 7-8 fraises moyennes
- 1 tranche moyenne d'ananas
- 1 grande section de melon jaune
- 3 prunes rouges ou jaunes



Pour le fruit moyen :

- 1 pomme moyenne
- 1 poire moyenne
- 1 banane
- 9-10 fraises moyennes
- 1/2 pamplemousse moyen



Un «beau fruit» équivaut à :

- 1 grosse pomme
- 1 grosse poire
- 1 grande banane
- 3 abricots moyens
- 1/4 de melon jaune
- 10-12 fraises moyennes
- 10 mirabelles
- 2 belles clémentines
- 1 petite orange
- 1 pêche ou nectarine moyenne



Vous pouvez remplacer le carré de chocolat du dimanche par :

- 1 carré de chocolat noir, ou au lait ou aux amandes/ noisettes etc.
- 2 cc d'une confiture de votre choix
- 1 boule de sorbet industriel fruits rouges, mangue, citron
- 2 cs de coulis de fruits
- 1 mini cannelé



1 cc d'huile peut être remplacée par :

- 1 cc huile de colza ou toute autre huile
- 1 cc de beurre ou margarine
- 2 cc de vinaigrette
- 3 cc crème fraîche à 30 % MG
- 5 cc crème fraîche à 15-20 % MG
- 1 cs bombée de moutarde
- 4 cc de lait de coco
- 1 cc purée de sésame ou tahini
- 2 cc rases de purée amande ou de cacahuète, sans sucres ajoutés
- 1 noix (2 cerneaux)



1 cs d'huile = 3 cc d'huile

- Multipliez par 3 toutes les équivalences données pour 1 cc huile

Pour varier vos sauces, voici l'équivalent de ce qu'on appelle dans le menu «1 cs de sauce» (aussi égal à 2 cc huile)

- 1 cs de sauce au roquefort toute prête
- 1 cs de sauce Béchamel toute prête
- 2 cs de vinaigrette préemballée
- 2 cs de sauce bourguignonne toute prête
- 2 cs de sauce aïoli
- 3 cs de sauce pesto toute prête
- 3 cs de sauce à l'oseille toute prête
- 6 cs de sauce carbonara toute prête

Occasionnellement (apéro par exemple), vous pouvez remplacer 2 cc d'huile par :

- 15 amandes
- 15 noisettes
- 2 poignées de pistaches avec leur coque
- 1 poignée de noix de cajou
- 5 cerneaux de noix

UN PROGRAMME SPORTIF POUR BOUGER AVEC LE SOURIRE

Pourquoi prend-on du poids ? L'équation paraît relativement simple : les calories ingérées sont supérieures aux dépenses énergétiques. Pour perdre du poids, il faut créer une balance négative, c'est-à-dire brûler davantage de calories qu'on en consomme. Mais pas seulement !

Le sport, votre meilleur allié pour éviter l'effet yoyo

Pour perdre du poids, il faut en effet créer ce déficit énergétique, mais il faut également pratiquer une activité sportive régulière. Quand l'aiguille affiche quelques kilos de moins sur la balance, vous avez perdu de la graisse, de l'eau, mais aussi du muscle. Or, la masse musculaire est une alliée précieuse pour maintenir un poids stable sur le long terme. C'est elle qui augmente notre métabolisme au repos, aussi appelé métabolisme de base.

Le métabolisme de base, c'est l'énergie minimum dont le corps a besoin pour fonctionner lorsqu'il est au repos. Vous brûlez des calories même pendant votre sommeil. Cette énergie sert à assurer les fonctions vitales : la respiration, le maintien de la température corporelle, etc. Elle sert également à nourrir nos muscles. Même au repos, ceux-ci consomment de l'énergie... Beaucoup d'énergie. Plus notre métabolisme de base est élevé, plus nous dépensons de calories au quotidien. Vous l'avez compris, toute perte de poids doit inclure un minimum de sport, afin de préserver la masse musculaire.

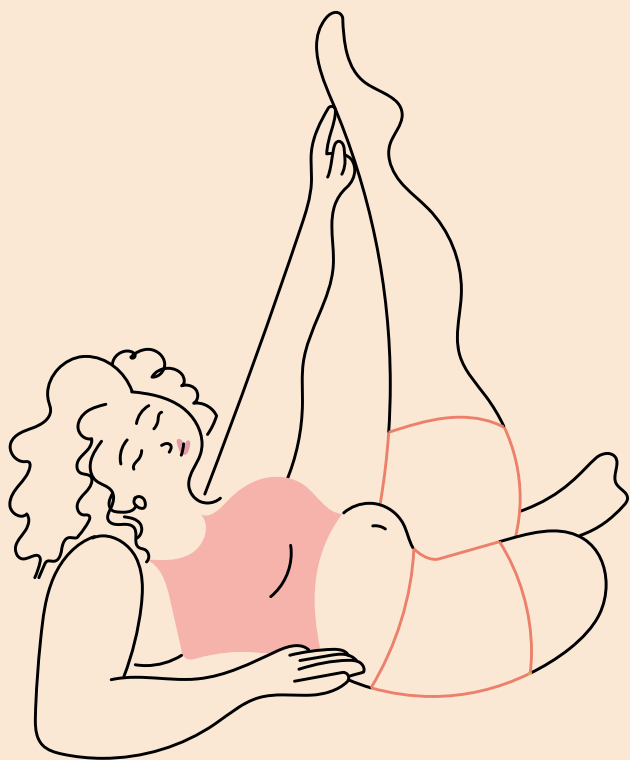
Que se passe-t-il si vous faites l'impasse sur le sport ? Vos muscles fondent en même temps que votre graisse, diminuant le métabolisme de base. En dépensant moins d'énergie au repos, le risque de reprendre du poids est beaucoup plus important. C'est le fameux scénario tant redouté dans lequel on se retrouve avec plus de kilos qu'au départ. Un véritable cercle vicieux s'installe alors. Pour reperdre ces kilos, on recommence un autre régime... qui offre une perte de poids rapide mais



de courte durée. Lors du retour de nos habitudes alimentaires, les kilos reviennent au galop. Les régimes s'enchaînent les uns après les autres, mais la perte de poids devient de plus en plus difficile... et la reprise de poids de plus en plus rapide. C'est le fameux effet yoyo !

Un programme sportif adapté à votre profil

Le plus difficile, c'est certainement de commencer ! Grâce à notre programme sportif, vous allez trouver la motivation pour vous y mettre... et la garder tout au long de l'année. Ici, pas d'objectifs démesurés. Notre programme sportif est adapté à votre profil et à votre emploi du temps. Vous pouvez le réaliser à votre rythme, chez vous, au moment qui vous convient. Progressif, il vous permettra de muscler votre corps tout en douceur. Chaque semaine, vous recevrez une nouvelle vidéo reprenant les exercices du programme sportif adapté à votre profil. En pratiquant cette activité physique modérée régulièrement, vous constaterez rapidement les bénéfices, tant au niveau physique que mental.



DES CONSEILS D'EXPERTS POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE CORPS

Saviez-vous que manger lentement augmente la sensation de satiété, ce qui vous permet de contrôler votre prise alimentaire ?

Saviez-vous que plateau de fromages et la fondue sont compatibles avec la ligne ?

Saviez-vous qu'il existe des stratégies pour ne pas succomber aux excès ?

Chaque semaine, nos experts nutrition et santé vous délivrent de précieux conseils pour vous aider à adopter un mode de vie plus sain, apprendre à accepter votre corps et gérer votre ligne de façon sereine.

Quelle quantité de protéines manger ? Quels modes de cuisson privilégier ? Comment compenser une journée festive ? Comment réduire sa consommation de sucres ? Comment composer un apéro équilibré ? Vous trouverez toutes les réponses à vos questions dans notre programme minceur et sur notre magazine.

Chez Gerlinéa, nous faisons bien plus que de vous aider à vous débarrasser de vos kilos en trop. Nous vous accompagnons vers un mieux-être, un confort tant au niveau mental que physique.

Partie 1

LES CLÉS D'UNE PERTE DE POIDS DURABLE



Gerlinéa&moi est un programme de gestion de la ligne complet qui comprend tous les ingrédients indispensables pour une perte de poids saine et durable.

1. UNE PRISE EN COMPTE DE VOTRE PROFIL

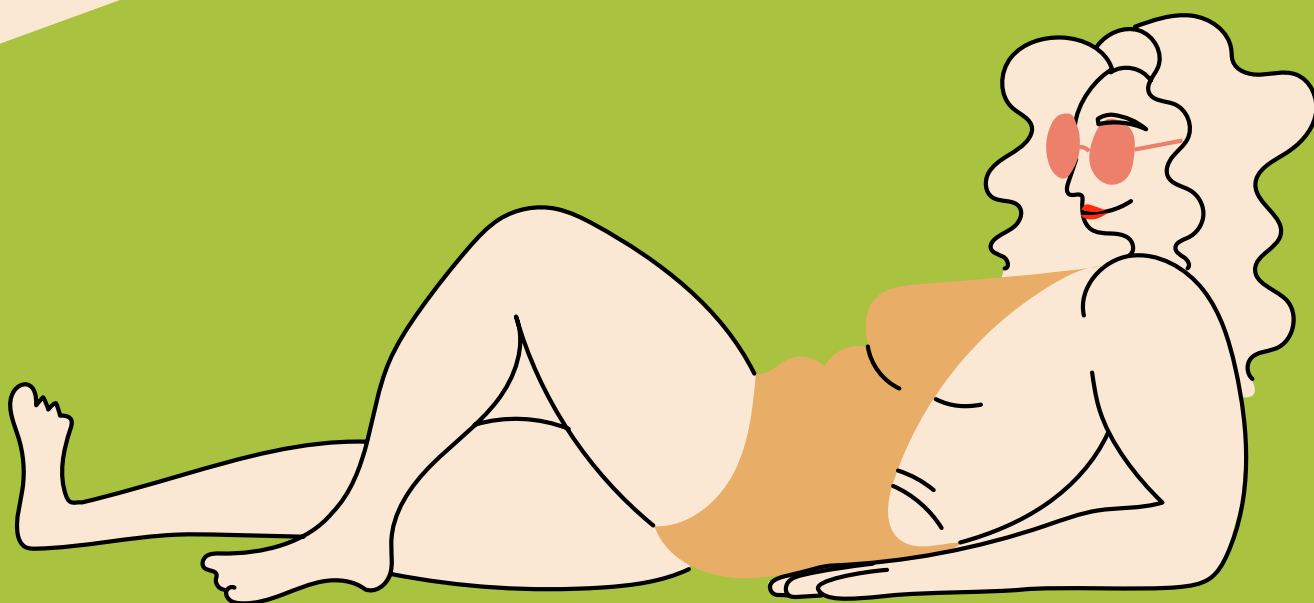
Nous avons tous et toutes un métabolisme de base différent selon notre **sexe**, notre **taille**, notre **poids**, notre **activité physique** et notre **âge**. Les hommes, par exemple, ont un métabolisme de base naturellement plus élevé car ils possèdent une masse musculaire plus importante. Par ailleurs, ce métabolisme de base diminue avec l'âge. C'est la raison pour laquelle il est plus difficile de perdre du poids à 50 ans qu'à 20 ans. Deux femmes du même poids et de taille identique peuvent donc avoir un métabolisme de base éloigné. Pour être efficace, un programme minceur doit tenir compte de ces données.

Le programme Gerlinéa&moi intègre différents profils afin de répondre aux besoins et envies de chacune de la manière la plus adaptée possible. Vous gérez votre ligne à votre rythme, en toute sérénité.

2. DE LA PATIENCE

Soyez patiente dans votre démarche. Il est essentiel de comprendre que le processus de perte de poids **nécessite du temps et de la constance**. Un déficit énergétique modéré, avec une perte de poids progressive est recommandé pour des **résultats sains et durables**. Si votre objectif en termes de perte de poids est important, n'attendez pas la dernière minute. Mieux vaut s'y prendre à l'avance et adopter une **approche progressive** et bien pensée, plutôt que de céder à des méthodes de dernier recours, dont les effets seront éphémères. Le **changement durable** se construit avec persévérance, en mettant l'accent sur une transformation saine et équilibrée.

Le programme Gerlinéa&moi vous guide **semaine après semaine, mois après mois, pour vous aider à trouver la ligne dans laquelle vous vous sentez bien**.



3. DU PLAISIR

Corps et esprit sont étroitement liés. N'avons-nous pas tendance à nous tourner vers les aliments plus sucrés lorsque nous sommes fatiguées et/ou déprimées ? Renoncer à tous les plaisirs engendre des **frustrations**, et ce n'est pas viable à long terme. Ces privations excessives et cette faim permanente qui nous tiraillent sont la porte ouverte aux **craquages et compulsions alimentaires**. Des situations qui vous donnent l'impression de perdre le contrôle. Comment garder le moral dans ces conditions ? Chez Gerlinéa, la notion de **plaisir** occupe une place centrale. Nous vous aidons à atteindre vos objectifs avec le sourire, en vous proposant des recettes **gourmandes et faibles en calories**, ainsi qu'une large gamme de substituts de repas et encas. Nos produits sont faibles en calories, mais **savoureux et riches en protéines, fibres et vitamines**, pour rester en forme tout au long de la journée.

4. DU SPORT

Vous l'avez compris, le sport fait partie des clés d'une gestion de la ligne efficace. Il est essentiel de **préserver votre masse musculaire** pour garder votre poids stable. Grâce au programme hebdomadaire Gerlinéa&moi, vous apprendrez à **bouger avec plaisir** et à intégrer le sport dans votre routine hebdomadaire, et ce même si vous avez un emploi du temps chargé.

5. UNE ENVIE DE MODIFIER SES HABITUDES SUR LE LONG TERME

Un programme minceur efficace doit vous pousser à **adopter des habitudes saines** sur le **long terme** afin de conserver l'objectif atteint. Le programme Gerlinéa&moi vous accompagne pas à pas vers cette transition. Vous découvrirez qu'il est facile de cuisiner des **plats savoureux**, équilibrés et faibles en calories. La **gourmandise** est au rendez-vous dans chaque assiette. Nous vous apprendrons à trouver de **nouvelles saveurs ailleurs** que dans les aliments riches en graisses et en sucres. Du plaisir, de la gourmandise... Vous trouverez une réelle satisfaction dans ces nouvelles habitudes alimentaires.





Partie 5

ELLES TÉMOIGNENT

**ELLES ONT SUIVI
LE PROGRAMME
DE GESTION DE
LA LIGNE GERLINÉA&MOI,
VOICI CE QU'ELLES
EN PENSENT :**

“

J'ai été agréablement surprise par ce programme. Il est facile à suivre, notamment grâce aux tableaux et aux visuels. J'ai adoré les menus proposés. C'est l'idéal pour trouver des idées de repas. Je suis ménopausée et grâce à ce programme, j'ai perdu de la graisse.

Nathalie”

“

J'ai perdu 2 kg et demi en une semaine en suivant le programme minceur Gerlinéa&moi. Les repas sont savoureux, variés et gourmands. J'ai suivi un programme à 1400 kcal par jour et je n'ai pas eu la sensation d'avoir faim. La liste de courses est vraiment pratique pour gagner du temps au quotidien. Le plus difficile pour moi, c'est le sport. Heureusement, j'ai pu compter sur les e-mails pour me motiver.

Isabelle”

“

Voilà un mois que j'ai débuté le programme et j'en suis très contente. Il est facile à tenir et offre la possibilité de se faire plaisir. Je n'ai jamais eu de sensation de faim.

Claire”



**ELLES ONT TESTÉ LES PRODUITS
GERLINÉA. LEURS RETOURS :**

“

Je trouve les produits Gerlinéa pratiques et sains.

Nolrag_sc”

“

J'adore la barre vanille caramel! Ma gourmandise avec peu de calories.

Krisswood392”

“

J'adore les produits Gerlinéa ! Ils sont efficaces pour mincir tout en se régaland. Ma préférée ? Vanille caramel

Patou_lamy_manello14”