



SUMMER BODY

30 jours ! no bullshit



Sam fit transformation



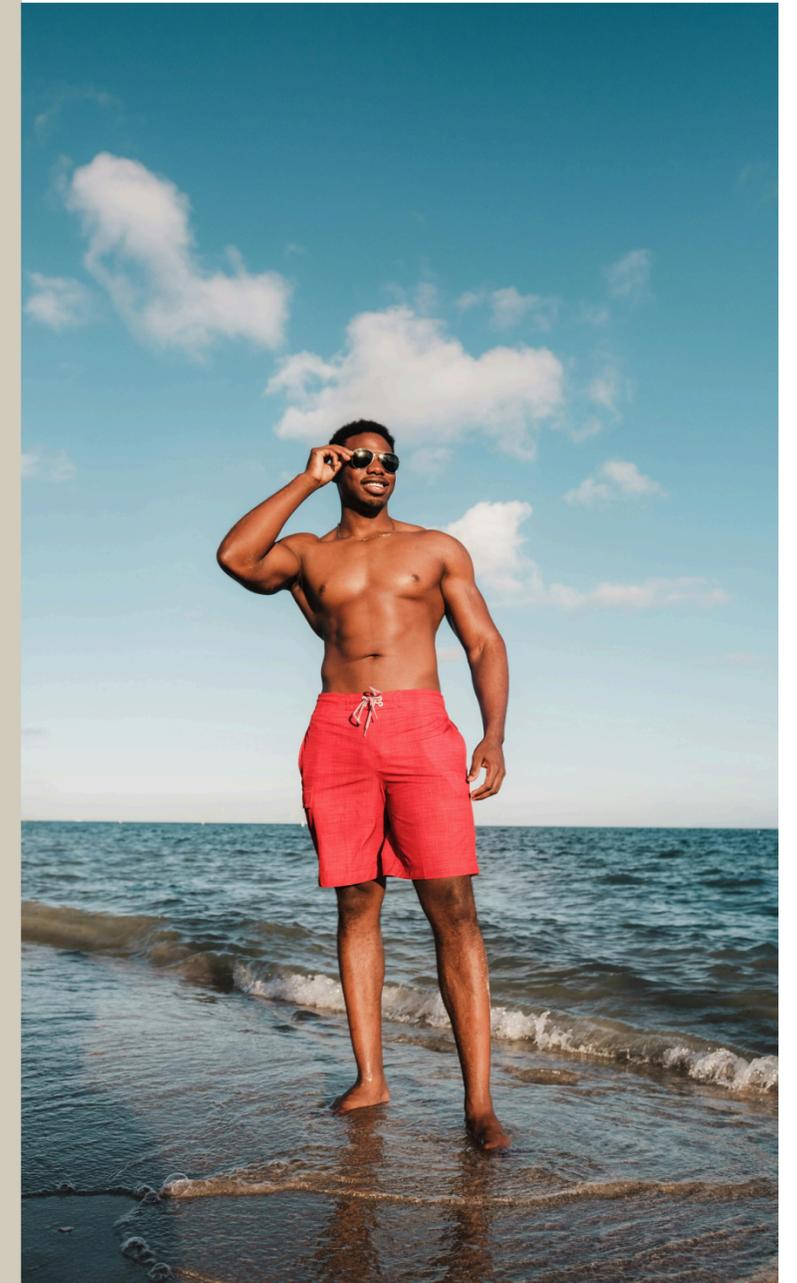
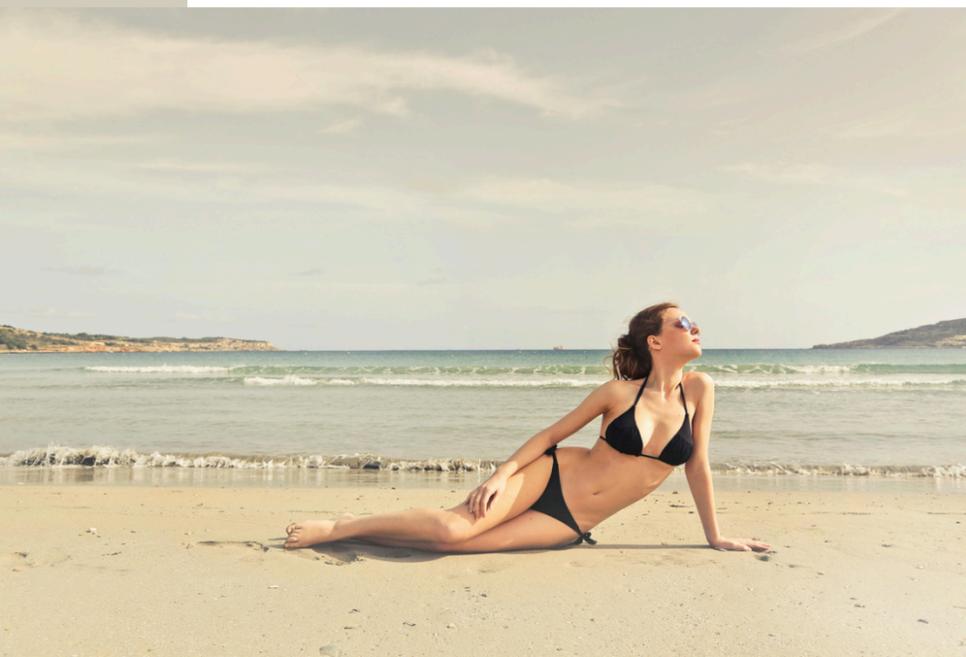
LE RÉGIME AUX ŒUFS.

👉 Total : environ 900 à 1000 kcal par jour, riche en protéines, très faible en glucides et lipides.

📈 Résultat attendu : perte de 3 à 5 kg en une semaine. Évidemment, cela dépend de ton poids de départ, de ton métabolisme et de ton niveau d'activité.

VOICI LE PROTOCOLE SUMMER BODY EXPRESS :

- Semaine 1 : régime aux œufs (900 kcal/j)
- Semaine 2 : maintenance calorique adaptée à votre nouveau poids (souvent -200 kcal/j par rapport à la maintenance de départ)
- Semaine 3 : retour au régime aux œufs
- Semaine 4 : maintenance ou transition vers un rééquilibrage.



SAM FIT TRANSFORMATION

protocole avec fruits le matin

REPAS	CONTENU	KCAL
Petit-déjeuner	2 œufs + 100 g de baies rouges	~200 kcal
Déjeuner	2 œufs + 200 g de légumes + 1 càs huile	~330 kcal
goûter	2 œufs + 1 fruit (ex. pomme)	~200 kcal
Diner	2 œufs + 200 g de légumes + 1 càs huile	~330 kcal
TOTAL	8 œufs, 100 g fruits matin, 200 g légumes x2, 1 fruit plaisir, 2 càs huile	~1060 kcal-~1100 kcal



QUE CHOISIR COMME FRUITS ?

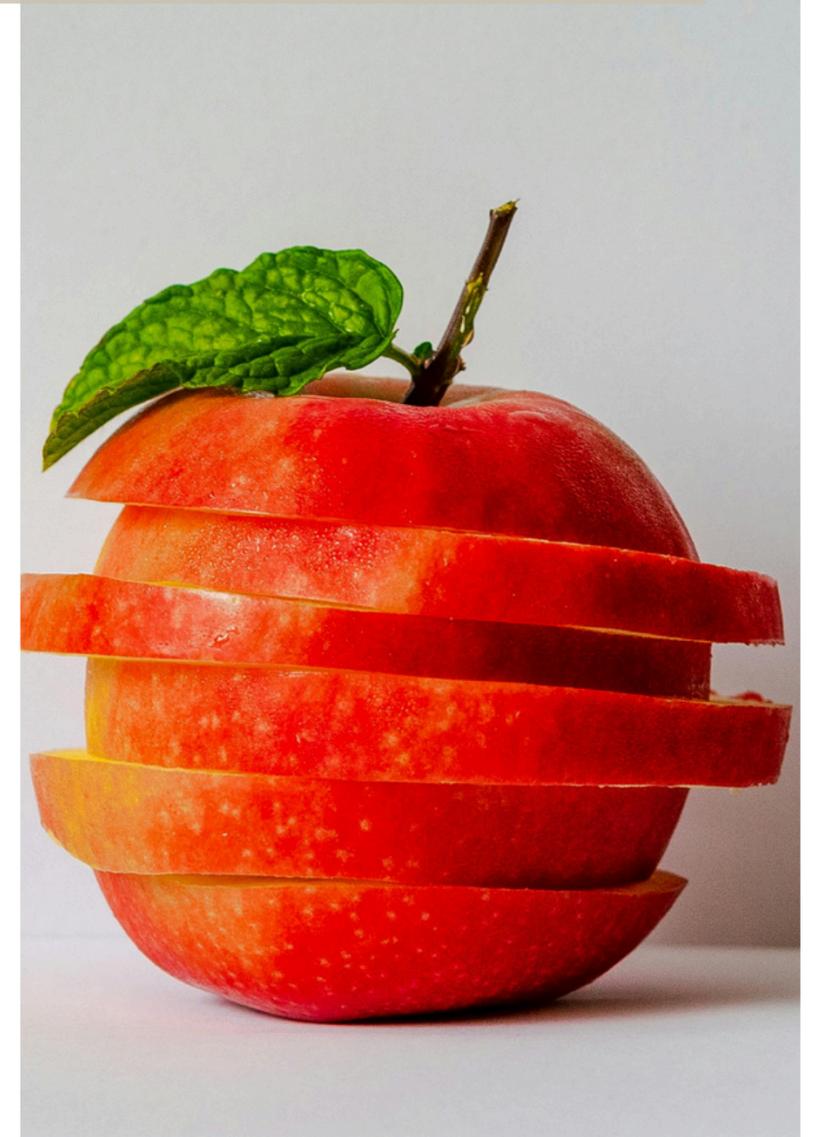
- ◆ Option “optimisée” (meilleure pour la perte de poids et la satiété) :
 - Baies rouges (myrtilles, framboises, mûres, fraises) : peu caloriques, riches en fibres, antioxydants puissants.
 - Pomme : index glycémique modéré, rassasiante, facile à transporter.
 - Pamplemousse : stimule la digestion, très peu calorique.
 - Prune, kiwi, orange : bonnes options selon la saison.
- ☛ Éviter au petit-déjeuner :
 - Banane mûre, raisins secs, mangue, dattes → trop sucrés, IG élevé = fringales + coup de barre à 11h.



✓ POURQUOI REMPLACER LES LÉGUMES DU MATIN PAR DES FRUITS PEUT ÊTRE PERTINENT :



- Meilleure acceptabilité (beaucoup de gens ont du mal à manger des légumes au réveil).
- Transition plus douce pour ceux qui passent d'une alimentation standard à un protocole strict.
- Apport en glucides rapides mais modérés pour éviter l'hypoglycémie matinale.
- Apport d'antioxydants si on choisit bien les fruits.



SAM FIT TRANSFORMATION

✓ POURQUOI AJOUTER DE BONS LIPIDES EST UNE BONNE IDÉE :



1. Préservation hormonale

- Un régime extrêmement pauvre en lipides peut :
- perturber les hormones sexuelles (testostérone, œstrogènes),
- réduire la production de leptine (hormone de satiété),
- et affecter les fonctions thyroïdiennes (T3 notamment).
- Les graisses sont essentielles à la production hormonale. Même dans une démarche agressive, en ajouter un minimum stratégique aide à protéger le métabolisme.



2. Absorption des vitamines liposolubles

Les vitamines A, D, E, K présentes dans les œufs ou les légumes ne sont absorbées que si des graisses sont présentes dans le repas.

☞ Donc sans huile = vous passez à côté d'une partie de leurs bienfaits.

3. Moins de fringales, plus de satiété

Même en déficit, un peu de lipides ralentit la digestion, améliore la stabilité de la glycémie et évite les pics de faim trop violents.

SAM FIT TRANSFORMATION





SOURCES SCIENTIFIQUES

- Dulloo, A. G., et al. “Adaptive thermogenesis in human body weight regulation: more of a concept than a measurable entity?” *Obesity Reviews* (1997)
- Leibel, R. L., et al. “Changes in energy expenditure resulting from altered body weight.” *New England Journal of Medicine* (1995)
- Peos, J. J., et al. “Intermittent diet breaks improve weight loss efficiency in athletes.” *International Journal of Obesity* (2021)
- Wycherley, T. P., et al. “Effects of energy-restricted high-protein, low-fat diets on weight loss and nutritional status.” *The American Journal of Clinical Nutrition* (2012)
- Harvard T.H. Chan School of Public Health – *The Nutrition Source: Eggs*



MERCI

d'avoir regardé



Sam Fit Transformation

