

## Phase Intensive Femme

La PHASE INTENSIVE est recommandée si votre IMC est inférieur à 30

Pour une perte de poids rapide avec un maintien de la masse musculaire, vous intégrez les poudres KOT au petit déjeuner, déjeuner (ou dîner) et collation associée à une alimentation équilibrée.

Cette phase dure entre 2 et 4 semaines maximum selon votre objectif minceur.

Selon votre poids actuel:

<60kg vous devez consommer de 8 à 12 doses de préparations KOT par jour

>60kg vous devez consommer de 10 à 14 doses de préparations KOT par jour

Petit-Déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
<p>2 à 4 doses de préparation KOT + Thé, café avec ou sans édulcorant + 30g de baguette tradition ou pain complet, seigle céréales avec une noisette de beurre + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20% max</p> <p>OU</p> <p>2 doses de préparation KOT + 1 sachet de pétales de céréales + Thé, café avec ou sans édulcorant + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20%</p>	<p>2 à 4 doses de préparation KOT + légumes crus et cuits à volonté + une cuillère à soupe d'huile (olive, colza, noix) + 1 Fruit</p> 	<p>2 doses de préparation KOT + Boisson sans sucre ou avec édulcorant, thé, café, tisane, eau</p>  <p>Testez le thé minceur et la tisane ventre plat!</p> 	<p>120g de viande ou 200g de poisson ou 2 œufs (3 fois/semaine max) + légumes crus et cuits à volonté + 1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza, noix) + 1 laitage de 0 à 20%</p>

Possibilité de prendre le petit-déjeuner en 2 fois



Possibilité d'inverser le déjeuner et le dîner sauf pour le fruit qui doit se prendre impérativement le midi

N'oubliez pas de bien vous hydrater et pratiquer une activité physique régulière !

N'hésitez pas à consulter notre coach en nutrition au 01 56 33 15 10. Elle saura vous conseiller et vous motiver !