

Phase Intensive Homme

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:
< 80kg vous devez consommer de 10 à 14 doses de préparations KOT par jour
> 80kg vous devez consommer de 12 à 16 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 + 45g de baguette tradition ou pain complet, seigle céréales avec une noisette de beurre + 1 Laitage de 0 à 20% MG + 1 Fruit</p> <p>OU</p> <p>2 doses de préparation KOT + 1 sachet de pétales de céréales + 1 Thé, café avec ou sans édulcorant + 1 laitage de 0 à 20%</p>	<p>2 à 4 doses de préparation KOT + Légumes crus et cuits à volonté + 1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza, noix) + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20% de MG + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20% de MG</p> 	<p>2 à 4 doses de préparation KOT + 1 boisson sans sucre ou avec édulcorant, thé, café, tisane, eau</p> <p>Tester le thé minceur et la tisane ventre plat!</p> 	<p>120g de viande ou 200g de poisson ou 2 œufs (3 fois par 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