

Phase Progressive Femme

La phase progressive vise à stabiliser la perte de poids après la phase intensive et permet une perte de poids durable et stable. La phase Progressive est recommandée si votre IMC est supérieur à 30. La durée de cette phase est le double de la phase intensive.

Selon votre poids actuel:

< 60kg vous devez consommer de 4 à 8 doses de préparations KOT par jour
> 60kg vous devez consommer de 6 à 8 doses de préparations KOT par jour

Petit-Déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
<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>120g de viande ou 200g de poissons ou 2 œufs (3 Fois/semaine max) + 50g de féculents (pesés avant cuisson) + 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</p>	<p>2 doses de préparation KOT + Boisson sans sucre ou avec édulcorant, thé, café, tisane, eau</p> <p>OU</p> <p>1 snacking type crème gourmande, P'tit Kot Nature, Fourré choco, Croustillant choco</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>
<p>Possibilité de prendre le petit-déjeuner en 2 fois</p>  		 <p>Tester le thé minceur et la tisane ventre plat!</p> 	

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 !