

Programme perte de poids #byclemmotivation

*Créé par Clémentine, créatrice
de la marque française FITCLEM*



FitClem
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

déposé

9BC31KB

Copyright France.com



Sommaire

- Présentation : page 5 à 7
- Les différentes phases et les menus du programme : page 9
 - Liste de Courses : page 11
 - FITCLEM : les 4 Points Clés : page 12 à 13
 - Produits FITCLEM : page 14 à 15
 - SHAKER MINCEUR ET SOUPE GOURMANDE : page 17
 - Les collations FITCLEM : page 20 à 21
 - Les conseils et astuces de Clem : page 20 à 21
 - Coup de pouce / Les alternatives : page 22 à 23
 - Les recettes pratiques, simples et gourmandes de Clem : page 24 à 25
 - Les différents parcours à prendre pour atteindre votre objectif : page 27
 - PHASE BOOST & ATTACK : menu 1 et menu 2
MENU 1 : SEVRAGE DU GRAS & DU SUCRE : page 28 à 35
 - PHASE BOOST & ATTACK : menu 1 et menu 2
MENU 2 : SEVRAGE DU GRAS & DU SUCRE : page 36 à 43
 - PHASE CROISIÈRE : menu 3
MENU 3 : Intégration des féculents et des glucides : page 44 à 51
 - PHASE STABILISATION ET RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : menu 4 et menu 5
MENU 4 : STABILISATION : page 52 à 59
 - PHASE STABILISATION ET RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : menu 4 et menu 5
MENU 5 : RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : page 60 à 61
 - Les différentes possibilités : page 62
 - Témoignages : page 64 à 78
 - Avant – Après : page 80 à 81

Présentation

Qu'est-ce que le programme minceur PERTE DE POIDS #byclemmotivation ?

Au départ, c'est un challenge PERTE DE POIDS lancé par Clémentine sur son compte Instagram personnel [@byclem_healthy_](#) après la naissance de sa deuxième fille, en octobre 2019 : Perdre ses kilos pris pendant sa grossesse, avant Noël. Son challenge propose des menus bons, faciles et rapides à concocter, élaborés par ses soins, tout en incorporant des produits FIT-CLEM, pour booster sa perte de poids.

Elle encourage sa communauté à la suivre et celle-ci, et même ceux qui ne la suivaient pas, répondent présents ! Ce challenge prend de l'engouement au vu des résultats garantis et approuvés par les challengeuses qui constatent que leurs kilos s'envolent, dès la première semaine.

Ce challenge devient donc « Le programme minceur PERTE DE POIDS #byclemmotivation » élaboré à 100% par Clémentine.

Le programme PERTE DE POIDS [#byclemmotivation](#) est un programme destiné aux personnes ayant plus de 4 kilos à perdre.

Il cible principalement la perte de poids en vue d'une période de stabilisation et d'un rééquilibrage alimentaire. Celui-ci peut s'avérer difficile les premiers jours, comme tout type de programme minceur, mais sachez que les deux premières semaines permettent de déclencher la perte de poids jusqu'au cheminement de la phase de stabilisation et finir, après ce régime alimentaire, sur une étape de rééquilibrage alimentaire.

Le programme PERTE DE POIDS [#byclemmotivation](#) est accessible à tous profils : mamans ou non, actives ou non, sportives ou non... à TOUS ! Des femmes âgées de 20 à 69 ans ont pris part au programme et en sont entièrement satisfaites. Les plats sont simples et rapides. Pas de cuisine à faire donc pas d'excuses pour ne pas le faire !

N'oubliez pas, avant tout, que pour perdre du poids, tout se passe dans l'assiette. Les produits FITCLEM, sont de bons compléments alimentaires à ce programme, qui vont permettre de booster la perte de poids.

Qui est Clémentine, la capitaine du programme PERTE DE POIDS [#byclemmotivation](#) ?

Clémentine, maman de 2 petites filles, est une passionnée de sport et de bien-être. Elle est à la tête de la marque française FITCLEM, créée en janvier 2018, qui propose des compléments alimentaires minceur et bien-être, et de la nutrition sportive. Le 15 octobre 2019, après son accouchement, elle lance le challenge PERTE DE POIDS sur son compte Instagram (maintenant devenu son programme PERTE DE POIDS [#byclemmotivation](#)).

En effet, six ans en arrière, elle l'avait effectué après sa 1ère grossesse mais seule avec une amie, et grâce à son challenge, elle réussit à se délester de ses 30 kilos pris, en peu de temps. Cette fois, pour « dégommer » ses 20 kilos pris à sa 2ème grossesse, elle veut embarquer le maximum de personnes qui souhaite perdre du poids, en leur proposant gratuitement ses menus, ses astuces et sa motivation pour les booster et les faire se surpasser.

Ce qu'elle veut surtout retrouver, c'est la « bonne ambiance » et cette entraide qu'elle avait à ses débuts sur ce réseau social lorsqu'elle partageait ses astuces, ses conseils ou encore ses séances de sport et que tout le monde s'entraidait et se motivait...

Elle met donc en place le hashtag [#byclemmotivation](#) afin que toutes celles qui participent à son challenge puissent échanger et se donner de la force pour que chacune atteigne ses objectifs ! et puis « Plus on est nombreux, plus on [maig]rit »

Aujourd'hui, cette communauté [#byclemmotivation](#) s'est amplifiée en quelques semaines et planent sur elle : entraide, partage, bienveillance et détermination avec un objectif commun :

« Se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Retrouver un équilibre alimentaire et un bien-être quotidien ! »

Les différentes phases et les menus du programme

Le programme se décompose en 3 phases :

- *La phase 1 - BOOST & ATTACK : menu 1 et menu 2*

C'est la phase qui peut être difficile pour certains car il s'agit de sevrer le gras et le sucre, ce qui va permettre de déclencher la perte de poids. Il s'agit de la phase où l'on perd le plus de poids et où il est important de vraiment suivre les menus et conseils de Clem.

On s'accroche et on pense aux résultats à la fin de la première semaine !

- *La phase 2 - CROISIÈRE : menu 3*

Il s'agit de la phase où les féculents et les glucides vont être intégrés petit à petit afin de sortir du sevrage du sucre et du gras, pour se diriger vers la phase de stabilisation et de rééquilibrage alimentaire.

- *La phase 3 - STABILISATION & RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : menu 4 et menu 5*

Indéniablement, la phase la plus importante et OBLIGATOIRE pour finir le programme afin de ne pas reprendre de poids et pour maintenir votre poids atteint puis apprendre à rééquilibrer votre alimentation, grâce aux phases précédentes. Il est impératif de finaliser le programme jusqu'à cette phase !

Pendant le programme, il est fortement conseillé d'avoir un complément en vitamines, fer et magnésium.

Liste de Courses

Premières semaines du programme : MENU 1 & 2

Cette liste de course vous sera d'une grande aide pour les deux premières semaines afin d'attaquer la phase « *BOOST & ATTACK sevrage de gras et de sucre* » de manière sereine. Rien de mieux que d'avoir tout déjà prêt à la maison et de démarrer votre programme, organisée pour plus de facilité. Bien sûr, certains aliments peuvent être remplacés par d'autres ayant la même équivalence (Voir page alternative).

- Eau
- Lait d'amande végétal sans sucre ajouté
 - Fromage blanc 0%
 - Yaourt 0%
- Carré frais ail fine & herbes 0%
 - Crème liquide 4%
 - Épinards surgelés
 - Haricots verts
 - Courgettes
 - Endives
 - Champignons
 - Tomates
- Oignons, ails, échalotes
 - Kiwi gold
 - Riz complet
 - Poisson blanc
- Blanc de dinde (moins salé)
 - Blanc de poulet
- Escalope de poulet
 - Huile de coco
 - Œuf
 - Sucre stévia

FITCLEM: les 4 Points Clés

Créée en janvier 2018, FitClem est une marque 100% française, qui propose des compléments alimentaires allant de la minceur, au bien-être et de la nutrition sportive. Clémentine, une jeune maman adepte de sport & de bien-être, en est la fondatrice et mise sur le Made in France afin de proposer des produits avec une qualité irréprochable. Pour elle, dans la vie ou le travail, plus on est passionné, plus on est inspiré. C'est pourquoi, elle crée chacun de ses produits, elle-même, avec l'aide d'un nutritionniste. Clémentine met tout en œuvre pour garantir une qualité optimale de ses produits. Hautement dosés et fournissant l'apport nutritionnel nécessaire, ils vous permettront d'atteindre vos objectifs ou d'adopter un mode de vie sain et équilibré. Chaque produit sera un bouquet de saveurs. 4 points-clés sont privilégiés et font le succès des produits :

1. MADE IN FRANCE

FitClem travaille EXCLUSIVEMENT avec des fournisseurs français : un choix primordial afin de proposer des produits avec une qualité irréprochable – Le MADE IN FRANCE. La marque travaille avec une usine certifiée ISO22000 & FSSC22000 – SANS OGM, un laboratoire n'utilisant que des plantes et ingrédients naturels et un artisan pâtissier féru de sport depuis l'âge de 14 ans. TOUS sont basés en France.



2. NATUREL

L'innovation et la recherche de nouveaux ingrédients naturels ou de nouvelles molécules sont nos priorités afin de toujours proposer des produits aux compositions uniques, naturelles et efficaces.

- Notre gamme de thé est composée soit de vrais morceaux de fruits soit de véritables pétales de fleurs ou encore du thé en vrac et non moulu. Il n'y aura pas besoin de sucre ajouté grâce à l'explosion de saveur qui émanera de chaque tasse dégustée, du fait de la concentration des ingrédients qui composent chaque thé.
- Nos gélules et notre draineur sont VEGAN. Les premières sont à enveloppe végétale et le second est SANS ALCOOL. Un cocktail d'ingrédients 100% naturel et de plantes, à haut dosage afin que leur efficacité soit optimale.
- La farine d'avoine SANS GLUTEN et la faible teneur en sucre voir le « zéro sucre » sont privilégiées dans la composition de nos produits : FARINE D'AVOINE SANS GLUTEN : les shaker minceur ou encore la préparation de pancakes ; ZÉRO SUCRE : mon plaisir zéro ou les pépites de chocolat zéro.
- Nos barres protéinées ou encore notre pâte à tartiner sont fabriquées de manière artisanale et sont SANS ÉDULCORANT et SANS ARÔME ARTIFICIEL. L'huile et le sucre contenus dans celles-ci sont l'essence même des ingrédients les composants.
- Notre gamme de nutrition sportive est certifiée ISO22000 & FSSC22000 - SANS OGM.

3. QUALITÉ

Les ingrédients naturels sont sélectionnés de manière minutieuse pour vous offrir la meilleure qualité afin que les produits répondent le plus efficacement à vos attentes. Le rapport qualité-prix de ces derniers le prouvent chaque jour. Nos produits sont soumis à des contrôles stricts selon les directives officielles européennes : 2 contrôles sont obligatoires à chaque sortie d'usine. Cependant, afin de vous garantir une qualité premium, nous mettons en place, de notre plein gré, un 3^{ème} contrôle auprès d'une entreprise indépendante.



4. GOÛT

FitClem est la première marque française de complément alimentaire qui mise sur le plaisir et l'efficacité. Le goût est l'un des critères les plus importants dans le processus de fabrication, qui fait souvent défaut dans ce milieu. Nous y mettons l'accent afin que chaque produit soit un délice. La consommation de nos produits doit être un plaisir ; si le goût n'y est pas, le produit ne sera pas commercialisé.

Produits FITCLEM

Afin de booster la perte de poids, vous pouvez accompagner le programme des produits FITCLEM.

Dans l'idéal, il est au moins recommandé d'utiliser/de débiter avec le DRAINEUR PLUS, 1 type de gélules et quelques collations.

• DRAINEUR PLUS

Cible la sangle abdominale. Combat les ballonnements, les gonflements et la rétention d'eau. Anti-cellulite. Fait monter la thermogénèse du corps pour brûler les calories.

Le DRAINEUR PLUS est un indispensable, lors d'une perte de poids et au quotidien. Il est 100% VEGAN et donc ne contient AUCUN ALCOOL !

Utilisation : 20 ml/ jour, le matin et à jeun (idéalement). Le prendre pur ou dilué dans un ½ verre d'eau.

• 1 type de gélules minceur au choix

BRÛLEUR PLUS : oxydation des graisses localisées et incrustées, combat la rétention d'eau globale, perte de poids : brûleur de graisses.

SILHOUETTE PLUS : tonification du corps, anti-cellulite, remodelage de la silhouette, PERTE DE GRAISSES.

MINCEUR PLUS : coupe-faim, anti-cellulite, perte de poids : affine la silhouette

Utilisation : Prendre 6 gélules par jour, avant, pendant ou après un repas. Toutes nos gélules minceur sont 100% VEGAN et à enveloppe végétale. Il est tout à fait possible de combiner 2 types de gélules.

• Substitut de repas au choix

SHAKER MINCEUR ou MA SOUPE GOURMANDE

Ce substitut de repas, SANS GLUTEN, favorise la perte de poids SANS CARENCE, en remplacement du dîner et permet de réduire l'apport calorique de la journée. Il peut remplacer 1 à 2 repas par jour tel un vrai repas avec tous les nutriments essentiels au corps : vitamines, minéraux et protéines.

Utilisation version sucrée : Dans le shaker pink & gold, verser 350/400 ml d'eau ou de lait (végétal idéalement), ajouter 60g de shaker minceur (1 sachet). Secouer. C'est prêt !

Utilisation version salée : Dans le shaker pink & gold, verser 300 ml d'eau, ajouter 60g de MA SOUPE GOURMANDE (2 doses). Secouer. Verser la préparation dans un bol. Mettre 2min30 au micro-ondes. C'est prêt !

• Thés et infusions au choix

Le thé permet d'activer le métabolisme, de drainer le corps et de brûler les calories, tout au long de la journée. Il est tout à fait possible d'alterner entre les thés.

Utilisation : Prendre 3 à 4 tasses par jour

• Collations

Nos collations à la fois saines et gourmandes sont une bonne alternative pour combler les fringales et les envies de sucre ou de chocolat. Elles sont idéales durant le programme afin de ne pas craquer sur le mauvais sucre.



LE SHAKER MINCEUR et MA SOUPE GOURMANDE

Le SHAKER MINCEUR et MA SOUPE GOURMANDE sont des substituts de repas composés de tous les nutriments essentiels pour votre corps : apport en vitamines, minéraux et protéines. Ils peuvent remplacer 1 à 2 repas par jour. Idéalement en remplacement du dîner afin de favoriser la perte de poids et réduire l'apport calorique de la journée. Ils peuvent être accompagnés de légumes verts cuits si besoin.

Préparation du SHAKER MINCEUR

1. Verser 350/400 ml d'eau fraîche, de lait normal frais ou de lait végétal frais (lait d'amande sans sucre idéalement) dans un shaker accessoire FITCLEM.
2. Verser 1 sachet de **SHAKER MINCEUR**
3. Bien remettre la grille et fermer le shaker.
4. Secouer jusqu'à dissolution complète de la poudre.
5. Laisser poser 1 min. C'est prêt !

Préparation de MA SOUPE GOURMANDE

1. Verser 300 ml d'eau dans un shaker accessoire FITCLEM
2. Ajouter 60g de **MA SOUPE GOURMANDE** (2 doses).
3. Secouer. Verser la préparation dans un bol.
4. Mettre 2min30 au micro-ondes. C'est prêt !

Les collations FITCLEM

Les collations FITCLEM sont d'une grande aide pendant ce programme. À la fois saine et gourmande, la quasi-totalité de nos collations sont PAUVRES EN SUCRE voire SANS SUCRE. Elles permettent de « se faire plaisir » sans se sentir frustrée notamment lors de la 1ère phase du programme, qui est le cap le plus difficile à passer étant sur un sevrage de sucre et de gras.

Possibilité de prendre au petit déjeuner ou en collation au choix :

- 1 **SHAKER MINCEUR** (ou ½ shaker minceur mélangé à 150/200 ml de liquide pour une collation)
- 2 toasts **MON PLAISIR ZÉRO** accompagnés de 100/150g de fromage blanc 0%
- 1 sachet de **FITCLEM BALLS**
- 1 **MOELLEUX AUX PÉPITES DE CHOCOLAT**
- 1 **BARRE PROTÉINÉE** (à partir du menu 3)
- De 40g à 60g de la préparation de **PANCAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT/PANCAKES CHOCOLAT** : peut être consommé sous forme de pancake, bowlcake ou gaufre
- 1 dose de **PETIT DEJ'EXPRESS**
- 1 sachet de **SNACK fromage ou curry**

- 1 à 2 **COOKIES CREAM** accompagnés de 100g de fromage blanc 0%
- 1 **FIT ROLLS** accompagnés de 150g de fromage blanc 0%

- Le **FIT CHOCO DELICE** ou le **FIT CAPPUCCINO DÉLICE** :
Peut être pris à hauteur de 1 à 2 tasses par jour : au petit déjeuner et/ou lors de la collation.

- Les Fit'DROP :

Ajouter 3 gouttes dans votre fromage blanc pour le côté gourmand ou dans votre eau pour l'aromatiser (idéal pour les personnes ayant des difficultés à boire au moins 1,5L d'eau par jour)

- La Préparation mix pain/pâte à pizza :

Elle peut être consommée dès la phase 1.

Simple à préparer, en version sucrée façon pain fourré au chocolat ou en version salé façon pizza healthy ou tout simplement pour accompagner votre repas comme un « pain classique »

Les toppings :

Toutes nos pâtes à tartiner, nos pépites de chocolat ZERO ou nos tablettes gourmandes.

Ils peuvent accompagner vos pancakes, vos fromages blancs, vos cracottes FITCLEM ou vos biscottes complètes.

Mettre 1 ou 2 cuillères à café ou 1 petite poignée de pépites ou 1 rangée de carré de la tablette gourmande.

Les conseils et astuces de Clem

- Pendant le programme, il est *fortement conseillé* d'avoir un complément en vitamines, fer et magnésium.
- **Le programme peut être suivi pendant un allaitement, à condition d'ajouter des féculents chaque midi ou à répartir sur 2 repas : de 150g à 200g de féculents cuits. Pendant la grossesse, il est FORTEMENT déconseillé de suivre ce programme.**
- Lorsque le menu prévoit des féculents, la quantité requise est de 150g à 200g cuits.
- L'idéal, lors d'une perte de poids est de consommer 90g à 120g de protéines par jour.
- *La journée PURE PROTÉINE* : Elle n'est pas obligatoire. Cette journée permet de relancer le métabolisme. Vous pouvez ajouter des féculents, des fruits ou des légumes, si vous en avez envie. *Un apport en vitamines est conseillé pour ce type de journée* car elle peut être difficile psychologiquement.
- Bien prendre ses 4 tasses de thés par jour (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner). Boire 3 à 4 tasses de thé par jour permet d'activer le métabolisme et brûler les calories, tout au long de la journée. Pour les personnes qui ont des problèmes d'anémie, il n'y a aucun problème à consommer les infusions sans théine. Sinon, 2 tasses de thé par jour maximum.
- Respecter un délai de 4h entre chaque repas pour éviter le stockage.

- Éviter de manger trop tard le soir. L'idéal est de dîner 3h à 4h avant le coucher.
- L'idéal, si possible, est de laisser un temps de repos pour l'organisme de 10 à 12 heures, entre le dîner et le petit déjeuner suivant.

Il faut créer « une sorte d'entonnoir » durant la journée : privilégier le gras, les lipides et les féculents au petit déjeuner et au déjeuner, et les légumes verts, au dîner.

1. Privilégier les crudités, au déjeuner, pour une meilleure digestion
2. Privilégier les légumes cuits, au dîner (idéal pour la perte de poids, les légumes verts cuits : épinards, haricots verts, courgettes...) qui favorisent une meilleure digestion la nuit et un meilleur transit.
3. Privilégier les légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois...) au déjeuner, lors d'une perte de poids.

La différence entre « légumes » et « légumineuses » :

Les légumes sont riches en vitamines et pauvres en calories soit 30 calories/100g (sauf la pomme de terre). Alors que les légumineuses sont riches en protéines mais beaucoup plus caloriques que les légumes soit 120 calories/100g.

- Boire un grand verre d'eau le matin à jeun permet de bien hydrater le corps. Bien boire 1,5L à 2L d'eau par jour, pour drainer au maximum.
- Pour les femmes allaitantes, les personnes ayant une activité sportive de + de 3h par semaine et les hommes, ajouter 150g/200g de féculents par jour (à répartir sur 2 repas).
- Les yaourts aromatisés sont à prendre à hauteur de 2 par jour maximum, lors d'une perte de poids.

Pour les personnes ayant moins de 4 kilos à perdre, le programme peut être débuté à partir du menu 2. L'idéal est de faire le menu 2 & le menu 3.

Coup de pouce !

PHASE 1 : • 1 fruit par jour autorisé.

Les fruits autorisés : pomme, poire, pastèque, kiwi (privilégier les kiwi gold), fraises, nectarine, ½ pamplemousse.

• Les endives peuvent être remplacées par d'autres crudités (salade verte, concombres...).

PHASE 2 : 1 ou 2 fruits autorisés par jour. À prendre le matin et le midi.
PAS LE SOIR.

Voire assiette type doit être composée comme suit :

¼ soit 15/25g de protéines à chaque repas , ½ assiette de légumes
¼ soit 150g/200g de féculents cuits.

Il est tout à fait possible de remplacer un aliment par un autre dans la mesure où il est de la même famille et/ou apportera la même source d'apport demandé.

Exemple : remplacer les haricots verts par des petits pois (légumes verts),
remplacer une escalope par un poisson blanc (apport en protéines)

Les alternatives aux produits FitClem

• LE SHAKER MINCEUR ET MA SOUPE GOURMANDE

> peut être remplacé par une source de protéine 20g + une source de féculent.

Exemple d'un repas type pour remplacer le shaker minceur :

-Le matin : 200g de fromage blanc 0% + 2 biscottes complètes avec du beurre 5g

-Le soir : légumineuses + source de protéines ou légumes verts cuits

+ source de protéines.

Exemples de sources de protéines : Viandes (privilégier la viande maigre), Poissons, Œufs, Fruits de mer, Soja (protéines végétales), Amandes (protéines végétales), Haricots rouges (protéines végétales), Yaourt, Fromage blanc, Tofu (protéines végétales).

Exemples de sources de féculents : Biscottes complètes, Pâtes complètes, Riz complet, Flocons d'avoine, Légumes secs.

		Protéines Animales Apports Nutritionnels
	Escalope de poulet 100g	24g
	Thon 100g	30g
	Steak hachée 100g	26g
	1 Œuf moyen 60g	6,5g
	Fruits de mer 100g	16,5g
	1 Fromage blanc 100g	8g

		Protéines Végétales Apports Nutritionnels
	Graines de Soja 100g	36g
	Seitan 100g	75g
	Tofu 100g	8g
	Amande 100g	25,4g
	Quinoa 100g	14g
	Avoine 100g	16g

Sources de Protéines

		FitClem Apports en Protéines
	Shaker Minceur 1 dose 60g	20g
	Pancakes 1 dose de 30g	13g
	1 sachet de FitClem Balls 35g	10,8g
	1 dose de Petit Dej'Express 30g	14,2g
	2 toasts Mon Plaisir Zéro 2 x 15g	6/7g
	1 dose de Moelleux aux pépites de chocolat 30g	8,3g
	1 dose de Fit Choco Délice 30g	14g

Les recettes pratiques, simples et gourmandes de Clem

BOWLCAKE

*aux flocons d'avoines protéinés
(à faire avec ou sans la banane)*

Ingrédients :
-40g de flocons d'avoine
-1/2 banane
-20g de Whey vanille FITCLEM
-1 œuf
-3 cs de lait végétal ou classique
-Pépites de chocolat sans sucre FITCLEM
-1 pincée de levure.

Tout mélanger. Mettre 3 minutes au micro-ondes. C'est prêt !

BOWLCAKE

avec la préparation pancakes aux pépites de chocolat FITCLEM

Ingrédients :
-La préparation de pancakes FITCLEM

Mettre 2 doses de la préparation pour 3 doses d'eau.
Tout mélanger. 2min30 au micro-ondes. C'est prêt !

Omelette sucrée

Ingrédients :
-2 œufs
+ 1 blanc d'œuf
-1 cs de lait d'amande
-une poignée de pépites de chocolat zéro FITCLEM

Tout mélanger. Faire cuire quelques minutes. C'est prêt !

BANANA BREAD protéiné

Ingrédients :
-2 bananes mûres
-2 œufs
-200g de fromage blanc 0%MG
-50g de whey vanille FITCLEM
-4 cs de farine (peut-être remplacé par d'autres farines ou flocons d'avoine)
-2 cs d'amande en poudre
-40g de pépites de chocolat zéro FITCLEM
-1 cc d'arôme de vanille
-½ sachet de levure chimique
-Un peu de cannelle

Écraser les bananes. Rajouter le fromage blanc, la farine, la poudre d'amande, les œufs, l'arôme de vanille, la cannelle, la whey vanille FITCLEM, la levure chimique et les pépites de chocolat zéro FITCLEM. Mélanger le tout. Mettre au four 45 min à 170°C.

FIT CHOCO DELICE/ FIT CAPPUCINO DELICE

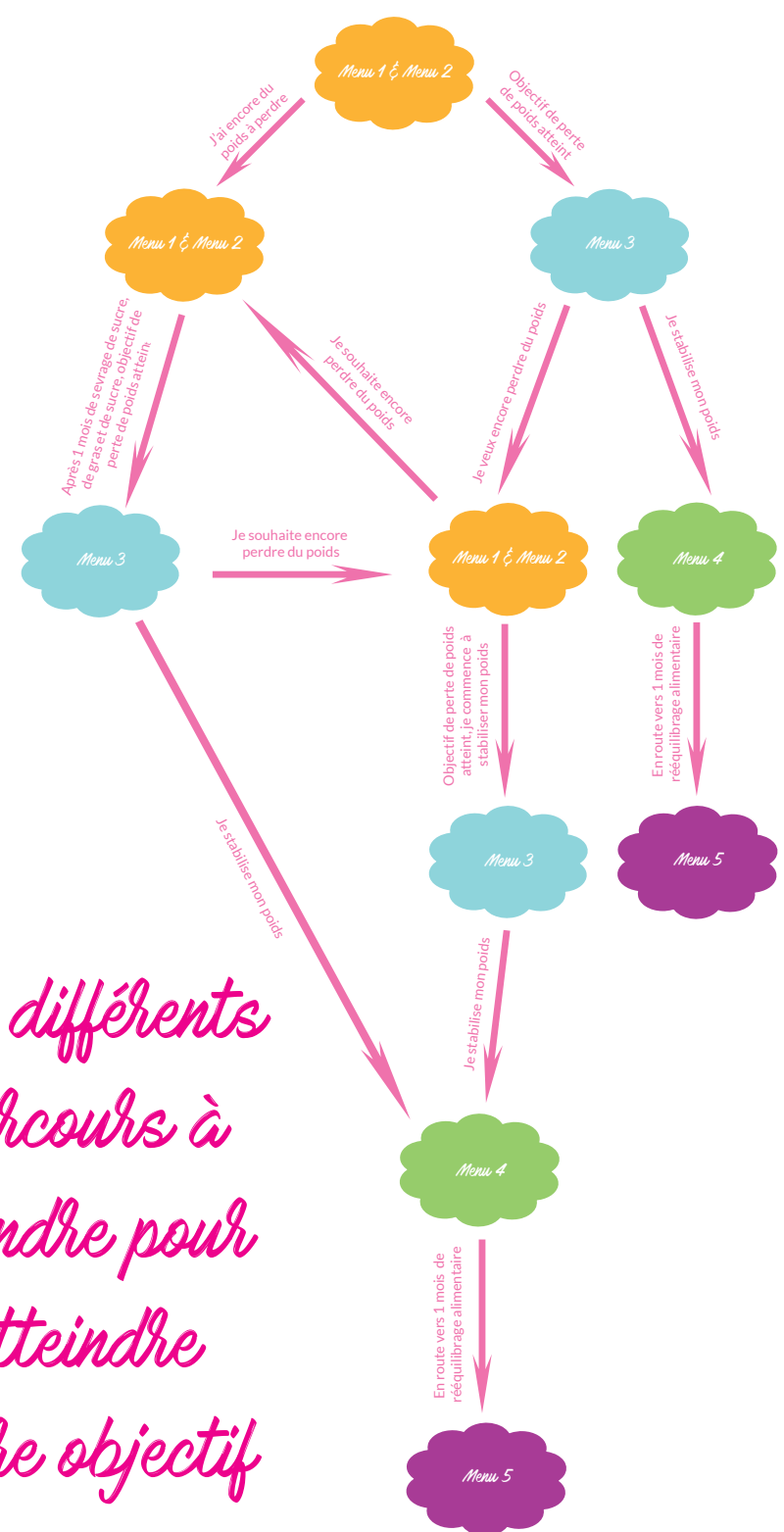
Ingrédients :
- 1 dose de poudre FIT CHOCO DELICE/
FIT CAPPUCINO DELICE
-200ml d'eau ou de lait classique ou de lait végétal
-1 shaker accessoire

Dans le shaker accessoire, verser 200 ml de liquide puis ajouter 1 dose de poudre FIT CHOCO DELICE/FIT CAPPUCINO DELICE.
Refermer le shaker accessoire. Secouer 20 secondes. Verser dans une tasse. Chauffer 1min20 à 1min30 selon la puissance de votre micro-ondes. C'est prêt !

N'hésitez pas télécharger l'ebook « Les recettes de Clem » disponible gratuitement sur le site www.fitclem.fr dans la rubrique EBOOK.



*Les différents
parcours à
prendre pour
atteindre
votre objectif*



PHASE BOOST & ATTACK :

menu 1 et menu 2

MENU 1 : SEVRAGE DU GRAS & DU SUCRE

Jour 1 journée protéinée

Petit déjeuner

Fromage blanc 0%

ou

Œufs

ou

20g/25g autre source de protéines
(fromage blanc, blanc de poulet, omelette...)

ou

SHAKER MINCEUR FITCLEM

1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

20g/25g de protéines au choix (œufs, blanc de poulet...)

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

200/250g de fromage blanc 0%

ou

Source de protéines 15/20g

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

20g/25g source de protéines au choix

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 2

Petit déjeuner

SHAKER MINCEUR FITCLEM

ou

Source de protéine +
source de féculents (1 ou 2 tranches de pain complet)
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Endives ou autres crudités
Thon
Œufs durs
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Omelette aux champignons
Fromage blanc 0%
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 3

Petit déjeuner

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

Source de protéine + source de féculents
(1 ou 2 tranches de pain complet avec 5g de beurre)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

Haricots verts ou légumes verts cuits
Poulet
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 Fruit
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
200/250g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

SHAKER MINCEUR ou MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
ou
Source de protéines 20g (poulet, dinde, poisson) + légumes verts cuits
Yaourt 0%
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 4

Petit déjeuner

SHAKER MINCEUR FITCLEM
ou
20g de protéines + féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Salade ou autres crudités
Escalope de poulet au curry
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

Bowlcake avec la préparation Pancakes FITCLEM
(40g à 60g de préparation)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Poisson blanc
Tomates cuites au four
Yaourt 0%
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 5

Petit déjeuner

Omelette sucrée aux pépites de chocolat zéro FITCLEM
Amandes
1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

2 cracottes FITCLEM au carré frais ail & fines herbes 0%
Poulet
Endives ou autres crudités
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 Fruit
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
200/250g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
ou
Source de protéines (poulet ou dinde ou poisson)
+ légumes verts cuits
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 6

Petit déjeuner

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)
ou
20g de protéines + féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Riz complet ou basmati
Poulet ou dinde avec crème liquide 4%MG
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

200/250g de fromage blanc 0%
Pépites de chocolat zéro FITCLEM
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

2 cracottes FITCLEM au carré frais ail & fines herbes 0%
Poulet ou dinde
Œuf au plat
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 7

Petit déjeuner

Bowlcake avec la préparation PANCAKES FITCLEM (voir recette de Clem)
ou
Autre source de protéines (fromage blanc, blanc de poulet, omelette...)
+ féculents (pain complet, biscotte, muffin complet, flocons d'avoine)
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Poêlée de courgette ail et tomates
Poulet ou dinde
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

SHAKER MINCEUR FITCLEM
(30g soit ½ sachet pour 150/200ml d'eau ou de lait)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Omelette
Épinards
1 tasse de thé ou infusion minceur

PHASE BOOST & ATTACK : menu 1 et menu 2

MENU 2 : SEVRAGE DU GRAS & DU SUCRE

Jour 1

Petit déjeuner

SHAKER MINCEUR FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

Source de protéines + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

+ 1 fruit

Déjeuner

Riz complet ou basmati ou pâte complète

Poulet ou dinde ou poisson blanc

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

200/250g de fromage blanc 0%

ou

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Omelette aux champignons

Poulet ou dinde

Yaourt 0%

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 2

Petit déjeuner

Omelette sucrée

ou

Œufs au plat

1 petit féculent : pain complet ou biscottes ou flocons d'avoine

1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

Poisson blanc

Crudités ou légumes verts

1 Fruit

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

1 collation protéinée au choix

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Escalope (poulet ou dinde)

Sauce au carré frais ail & fines herbes 0%MG

Épinards ou brocolis

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 3

Petit déjeuner

PETIT DEJ'EXPRESS FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

Source de protéines + source de féculents

(1 ou 2 tranches de pain complet)

1 tasse de thé ou infusion minceur

+ 1 fruit

Déjeuner

Viande hachée ou poulet

Courgettes ou autres légumes verts

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

200/250g de fromage blanc 0%

ou

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM ou soupe maison

1 source de protéines

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 4 journée protéinée

Petit déjeuner

Fromage blanc 0%
ou
Œufs
ou
20g/25g autre source de protéines (fromage blanc, blanc de poulet, omelette...)
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

20g/25g autre source de protéines
(fromage blanc, blanc de poulet, omelette...)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

20g source de protéines au choix (œufs, blanc de poulet, omelettes...)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 5

Petit déjeuner

Source de protéines (œufs, dinde, omelette, poulet ou fromage blanc) +
source de féculents (pain complet ou biscottes avec un peu de beurre)
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Petits pois ou lentilles ou haricots blancs
1 Source de protéines (viande blanche ou poisson blanc ou œufs)
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
ou
Légumes verts cuits avec 1 source de protéines
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 6

Petit déjeuner

PETIT DEJ'EXPRESS FITCLEM
ou
Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)
ou
Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

20g/25g de source de protéines au choix
Légumes au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Viande blanche
Légumes au choix
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 7

Petit déjeuner

PETIT DEJ'EXPRESS FITCLEM
ou
Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)
ou
Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

20g/25g de source de protéines au choix
Riz ou pâtes ou blé
Légumes verts au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Protéines pures (20g à 25g de protéines)
1 tasse de thé ou infusion minceur

PHASE CROISIÈRE :

menu 3

MENU 3 : Intégration des féculents et des glucides

*BONUS : 1 repas plaisir le MIDI. À vous de choisir quel jour de la semaine.
Ce jour-là sera donc votre journée PURE PROTÉINE*

Jour 1

Petit déjeuner

Omelette sucrée (recette de Clem) ou Œufs brouillés ou œufs au plat
ou
Bol de fromage blanc (200g) avec 1 source de féculent
(cracotte FITCLEM ou pain complet) avec 5g de beurre
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Légumes verts ou crudités (salade verte, concombre, tomate...)
Poulet ou dinde
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
200/250g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Poisson blanc
Tomates cuites au four
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 2

Petit déjeuner

PETIT DEJ'EXPRESS FITCLEM (2 doses)
ou
Bowlcake avec les pépites de chocolat zéro FITCLEM
(max 40g de flocons d'avoine)
ou
Pancakes FITCLEM
ou
Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Féculents au choix (100g/150g cuits)
Courgettes ou autre légumes verts
Source de protéines au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

PROTÉINES PURES (thons, œufs...)
1 yaourt
1 tasse de thé ou infusion digestion FITCLEM

Jour 3

Petit déjeuner

Bowlcake flocons d'avoine protéinés (recette de Clem)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

Source de protéines au choix
Légumes au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 Fruit (1 pomme, 1 poire, 1 clémentine ou 1 kiwi)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

100g ou 200g de fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Légumes verts au choix
Blanc de poulet ou blanc de dinde (3 tranches)
1 yaourt
1 tasse de thé ou infusion digestion FITCLEM

Jour 4

Petit déjeuner

PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ au choix
Bien choisir une source de protéines/féculents/sucre
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Légumes au choix
Source de protéines au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

PETIT DEJ'EXPRESS FITCLEM (1 dose)
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
(1 dose de 30g pour 150/200ml d'eau ou de lait)
ou
1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

PROTÉINES PURES (thons, œufs...)
Option : ajout de légumes verts au choix, selon la sensation de la journée
ou
MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
Fromage blanc 0%
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 5

Petit déjeuner

Source de protéines au choix (œufs, blanc de dinde...)
Féculents au choix (pain complet, flocons d'avoine...)
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Source de protéines au choix
Légumes au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

100g de fromage blanc
1 Fruit
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
ou
Soupe classique
+ Source de protéines au choix
1 tasse de thé ou infusion digestion FITCLEM

Jour 6

Petit déjeuner

2 tranches de banana bread (recette de Clem)
ou
Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Source de protéines au choix
Légumes ou crudité au choix
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 tranche de banane bread
ou
1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
100g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15 + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Source de protéines au choix
Légumes verts cuits au choix
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 7

Petit déjeuner

Bowlcake protéiné
ou
Banana bread
ou
1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines + source de féculents
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Déjeuner équilibré (Faites le bon choix)
Légumes/protéines/féculents
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

200/250g de fromage blanc 0%
1 Fruit
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

PROTÉINES PURES (poisson, œuf, dinde, poulet...)
Option : légumes verts
MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM
1 tasse de thé ou infusion minceur

PHASE STABILISATION ET RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : menu 4 et menu 5

MENU 4 : STABILISATION

Jour 1

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

Source de protéines + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

+ 1 fruit

Déjeuner

Source de protéines (thon, œufs, poulet, dinde...)

Crudités ou légumes

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

200/250g de fromage blanc 0%

ou

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Viande blanche (poulet ou dinde)

Légumes verts au choix

1 yaourt ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 2

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

SHAKER MINCEUR FITCLEM

ou

Source de protéines + source de féculents
(biscotte, pain complet, flocons d'avoine...avec 5g de beurre)

1 tasse de thé ou infusion minceur

+ 1 fruit

Déjeuner

Protéines au choix

Légumes au choix

Yaourt 0% ou fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

Source de protéines 20/25g (omelette sucrée, fromage blanc...)

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Poisson + légumes verts

ou

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM

1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 3

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)

ou

SHAKER MINCEUR FITCLEM

ou

Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur brûleur de graisses

Déjeuner

Riz ou pâte avec poisson ou Poulet

Légumes ratatouille maison ou légumes verts

1 yaourt

1 fruit (tout sauf banane et raisin)

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

100g de fromage blanc 0% + 1 carré de chocolat

ou

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Source de protéines 20g

Légumes cuits

1 tasse de thé ou infusion minceur SLIMBODY

Jour 4

Petit déjeuner

Bowlcake aux flocons d'avoine banane
ou
Bowlcake avec la préparation pancakes FITCLEM avec banane
ou
Source de protéines + source de féculents (pain complet...)
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

Crudités au choix
Cracottes avec carré frais ail fine & herbes
(cracotte FITCLEM si possible ou Wasa ou pain complet)
Protéines au choix (thon, poulet, dinde...)
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 Fruit
150g de fromage blanc 0%
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Omelette
Légumes cuits
1 tasse de thé ou infusion minceur SLIMBODY

Jour 5

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM
ou
Pancakes FITCLEM (40g à 60g de préparation)
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
ou
Omelette avec source de féculents (flocons d'avoine, pain complet...)
1 tasse de thé ou infusion minceur brûleur de graisses
+ 1 fruit

Déjeuner

Saumon cuit à la vapeur ou au four
Riz
Avocat
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

SHAKER MINCEUR FITCLEM (1 dose de 30g
pour 150/200ml d'eau ou de lait)
ou
1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Poulet ou dinde
Légumes cuits
1 yaourt
1 tasse de thé ou infusion minceur SLIMBODY

Jour 6

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM
ou
Pancakes FITCLEM
ou
SHAKER MINCEUR FITCLEM
ou
Source de protéines + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur
+ 1 fruit

Déjeuner

DÉJEUNER LIBRE - repas plaisir

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
1 yaourt nature 0% ou 150g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Si déjeuner copieux, ne pas prendre de collation

Dîner

Source de protéines au choix
Légumes verts
1 tasse de thé ou infusion minceur

Jour 7

Petit déjeuner

Bowlcake aux flocons d'avoine protéinés (recette de Clem)
1 Fruit (1 pomme, 1 poire, 1 clémentine ou 1 kiwi)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Déjeuner

Poisson blanc
Crudités ou légumineuses
Yaourt 0% ou fromage blanc
1 Fruit (1 pomme, 1 poire, 1 clémentine ou 1 kiwi)
1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)
ou
200/250g de fromage blanc 0%
ou
Source de protéines 15/20g + source de féculents
1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

Poulet
Légumes au choix (sauf pomme de terre)
Fromage blanc ou yaourt 0%
1 tasse de thé ou infusion digestion FITCLEM

PHASE STABILISATION ET RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE : menu 4 et menu 5

MENU 5 : RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

Journée Type

Petit déjeuner

Petit dej'EXPRESS FITCLEM

ou

Pancakes FITCLEM

ou

SHAKER MINCEUR FITCLEM

ou

Source de protéines + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

+ 1 fruit

Déjeuner

1/4 féculents

1/4 protéines

1/2 légumes ou crudités

1 fruit

1 yaourt 0% ou 1 fromage blanc

1 tasse de thé ou infusion minceur

Collation

1 collation FITCLEM (voir «Les collations FITCLEM» page 16)

ou

100/150g de fromage blanc 0% + 5 amandes

ou

Source de protéines 15/20g + source de féculents

1 tasse de thé ou infusion minceur

Dîner

1/2 assiette de légumes cuits + 1 source de protéines

ou

MA SOUPE GOURMANDE FITCLEM

1 yaourt

1 tasse de thé ou infusion minceur

Les différentes possibilités avec le MENU 5

Féculents : pain complet, pain de mie complet, biscotte, muffin complet, flocons d'avoine (bowlcake, pancake)

Source de protéines : blanc de poulet, blanc de dinde, œufs, fromage blanc...

Fruits : bananes ou kiwis ou pommes ou clémentines

Possibilité d'intégrer les poissons gras : saumon fumé... et les bons lipides : avocats, amandes...

Conseils de Clem : 1 soir sur 2, ajouter 100g de féculents cuits ou pomme de terre ou patate douce

MA SOUPE GOURMANDE, étant un substitut de repas complet, peut-être pris au dîner, comme source de protéines (20g).

Témoignages

Ces femmes vous racontent leur expérience avec le programme PERTE DE POIDS *#byclemmotivation*.

@fey.bra

FEYROUZ, 38 ans et maman de 2 enfants (8ans et 14mois)

« J'ai voulu suivre le challenge car j'avais quelques kilos à perdre après ma grossesse que j'ai laissé trainer...la cure est simple. Le challenge n'est pas difficile en soi car j'évitais déjà le sucre et le gras avant le challenge. J'ai perdu *3kg en 2 semaines* et la cure était : DRAINEUR PLUS, shaker minceur, gélules BRÛLEUR PLUS et MINCEUR PLUS, et les PLAISIR ZÉRO chocolat noir. Les filles, il ne faut pas hésiter à se lancer dans ce challenge qui est *topissime*. On est un vrai groupe, une vraie solidarité entre nous. On se parle parfois en message privé et c'est top ! »

@Patriciahouvette

PATRICIA, 64 ans et maman de 2 filles et mamie de 2 petites filles

« Pourquoi ce challenge ? quelques kilos en trop, un coach qui motive ses troupes avec des produits de folie. Pas de frustration avec les collations chocolatées (mon péché je l'avoue). Une perte de *4,7 kilos sur 3 semaines*. J'ai commencé avec La Merveille by Clem, gélules SILHOUETTE PLUS et MINCEUR PLUS et le DRAINEUR PLUS, thé l'Anti-cellulite by Clem. J'ai donc suivi le programme sans frustration et sans jamais avoir eu faim. Pour les nouvelles, Clémentine est une locomotive, elle nous motive tous les jours avec quelques mots, on peut chuter, elle est là. Elle nous booste ! Alors foncez, n'hésitez pas. *Merçi Clémentine* pour tes supers produits que je recommande à mes proches. »

@Sash_healthy

SASHA, 22 ans

« Je te suis depuis quelques années maintenant sur ton compte personnel (depuis mon compte personnel pas celui du challenge) et tu m'as toujours inspiré : femme dynamique, sportive, organisée et ambitieuse. Tes vidéos de sport m'inspiraient beaucoup. En 2017, j'ai commencé à accumuler pas mal de kilos en trop et impossible de m'en débarrasser, je faisais qu'empirer les choses en m'y prenant mal. Puis, tu as lancé ta marque FITCLEM. J'avais commandé le DRAINEUR PLUS, les gélules MINCEUR PLUS et le shaker minceur avec le thé slim body. On avait échangé par message et tu m'avais conseillé cette routine. Bah figures toi que je n'avais même pas fait une semaine de cure complète... Zéro courage en fait tout simplement. Je voulais sortir de ce corps mais aucune détermination. Puis ensuite, avec les études bah je me suis complètement laissée aller, comme-ci c'était peine perdue, que sur moi rien ne marchait. Et je n'ai jamais repris les produits que j'avais acheté depuis les 3 jours suivant la réception des produits. Ensuite, j'ai eu des petites périodes compliquées, j'ai continué à perdre du poids, à m'enfermer dans un corps qui n'est pas le mien jusqu'à en souffrir à me détester, à ne plus pouvoir m'habiller, à plus pouvoir me prendre en photo... Je testais des régimes 1 jour puis j'étais tellement frustrée que je craquais le soir même comme une dingue sur tout et n'importe quoi. Au final, ça m'impactait vraiment moralement. C'était un échec indirectement. Je me disais «mais pourquoi les gens mangent tout ça ou comment ils font pour perdre, pourquoi pas moi» etc... Des mauvaises habitudes, des réveils en pleine nuit pour manger des paquets de gâteaux, à chaque coup de stress ou autres. Je mangeais n'importe quoi : mes repas étaient non gérés et très mal composés. Pendant que je cuisinais je mangeais des gâteaux en attendant ! Dernièrement, j'en souffrais beaucoup trop. J'ai vu que j'avais passé la barre des 70kg et je me suis dis « STOP ! ». Je te suivais toujours sur Instagram, et pile à ce moment-là, tu as parlé du challenge. La première semaine j'ai hésité, j'ai commandé les produits FITCLEM. J'hésitais parce que je n'avais pas confiance en moi, je me disais que je n'allais pas y arriver. J'ai suivi les filles, tes conseils, vos repas...et là le déclic, pourquoi pas moi ? J'ai donc rejoint le challenge le lundi suivant. *Aujourd'hui je suis à ma semaine 3 et je suis ravie !! Agréablement surprise* de voir que j'y arrive. En fait, heureuse de comprendre que bien manger, manger sainement, ce n'est pas se priver. C'est simplement apprendre à faire les bons choix au

bon moment et savoir distinguer un repas plaisir d'un repas classique. J'ai pris conscience que je m'alimentais très mal. Mes mauvaises habitudes ont disparu toutes seules en quelques jours à peine et naturellement. Les collations FITCLEM (pancake et toast MON PLAISIR ZÉRO) m'ont aidé dans le sens où ils sont devenus mes plaisirs de la journée : sains, bons et sans culpabilité. J'ai réalisé que les gâteaux industriels ne sont pas si bons que ça et nous rendent malheureux. J'ai compris qu'on peut se faire plaisir sans frustration et sans nécessairement manger de la «merde». Zéro frustration, c'est la clé de la réussite. Zéro difficulté avec le programme car les repas sont faciles et rapides à préparer, économiques. Il y a des alternatives aux aliments et les collations FITCLEM sont idéales. La communauté qui s'est construite sur Instagram m'a bien motivé. C'est devenu notre challenge commun et on s'inspire entre nous. Franchement, j'ai ressenti aucun manque de sucre parce qu'entre les collations, les yaourts 0% ou les fruits sur la 2ème semaine, l'envie disparaît. Elle se comble différemment. Je suis tellement motivée que je n'y pense même pas. Parfois, j'ai envie de «grignoter» mais c'est super rare car les repas me calent. Quand c'est le cas, je prends un toast mon PLAISIR ZÉRO.

J'ai perdu la 1ère semaine : - 3,8kg et la 2ème semaine : - 0,5kg. Par contre, je me suis prise en photo et le poids ne fait pas tout. Physiquement en comparant l'avant et l'après, j'ai énormément dégonflé. Ma peau est plus ferme et ma silhouette affinée. Je n'ai plus aucun problème de digestion ni de ballonnement. Aujourd'hui, je suis à la semaine 3. J'utilise la cure FITCLEM : le DRAINEUR PLUS, les gélules BRÛLEUR PLUS, les toast MON PLAISIR ZÉRO, le shaker minceur et les pancakes. Le programme m'a apporté de la confiance en moi. Je redécouvre le plaisir de manger, de me faire à manger, une motivation de dingue et un regain d'énergie, une réelle détermination. Je redécouvre le plaisir de me regarder dans le miroir, je suis fière de moi et je reprends plaisir petit à petit à m'habiller. Je prends conscience que je me suis négligée, que j'ai laissé tomber mon corps pendant 2 ans jusqu'à m'en rendre malheureuse. Aujourd'hui, j'ai de meilleurs réflexes face à l'alimentation qui se font petits à petits et naturellement. Je comprends enfin la distinction entre un repas plaisir et un repas quotidien. J'apprécie les aliments et les choses saines. Je réalise qu'une fois mes kilos en trop perdus dans la totalité, je serai plus du tout frustrée par l'alimentation, que je n'aurais plus d'angoisse au moment de l'heure du repas et que dorénavant je sais composer un repas et, quand et comment me faire plaisir. Les prochaines semaines vont encore plus clarifier cela dans ma tête ! *Motivée à fond*, je ne me pensais même pas

capable. Mes proches m'ont vu échouer pendant 2 ans, ils n'y croyaient plus et là ils sont épatés ! Un conseil : lancez-vous ! On en est toutes capable. Rien n'est impossible tant qu'on s'en donne les moyens et qu'on est bien entouré, en l'occurrence par toutes les filles qui font le challenge sur Instagram. Pour moi, ce n'est pas un régime, c'est simplement un rééquilibrage alimentaire, il n'y a aucune frustration. Les repas sont sains, équilibrés, et rapides à faire. Les kilos s'envolent... Concernant les produits FITCLEM, ils me sont d'une grande aide et je ne peux que vous les recommander ! Clémentine est à votre écoute au quotidien et avec les filles qui participent au challenge c'est d'autant plus motivant de pouvoir échanger. »

@74_mimi

MARIE, 45 ans et maman de 3 enfants adultes.

« J'ai un Insta mais je ne suis pas du tout active dessus, par contre, j'échange en discussion volontiers. J'ai découvert Clémentine, FITCLEM et ses produits, en mai 2018. Depuis je parcours son compte pro et bien évidemment perso. Quand elle a annoncé le challenge *#byclemmotivation*, je me suis dit que c'était le bon moment pour commencer ma perte de poids. Ce que j'apprécie avec Clémentine c'est que ses produits sont élaborés en France par des professionnels donc des produits de qualité, mais surtout, elle les utilise elle-même au quotidien et pour moi, c'est un gage de confiance et de qualité. De plus, c'est une maman de 2 enfants en bas âge dont 1 bébé et elle prend le temps de répondre à tous les messages. J'ai commencé le challenge avec 1 semaine de retard car il a fallu que je me sente prête, pour aller au bout de ma décision de perte de poids car je suis une grande consommatrice de fast-food, Coca, gâteaux, bonbons et produits sucrés en tout genre. J'ai donc commencé la semaine 1 avec un poids de départ à 97,8 kg pour 1,65m (hors de question d'atteindre les 3 chiffres sur ma balance). Après 2 semaines du challenge que je ne compte pas arrêter avant d'avoir perdu mon poids en trop, *je suis à - 5 kg sans aucun sport* à côté (-3,5 kg la 1ère semaine et -1,5 kg la 2ème semaine). Aucune envie de grignotage (alors que c'était mon sport favori au quotidien), de sucre, de gras ou de quoi que ce soit dont j'étais habituée. Je suis le programme comme il se doit avec en plus certains produits FITCLEM que j'apprécie beaucoup par le goût et l'effet coupe faim. J'utilise la Merveille by Clem (produit magique sur la qualité de la peau et

la cellulite), le DRAINEUR PLUS, les gélules SILHOUETTE PLUS et BRÛLEUR PLUS, les Pancakes, Shaker minceur (fraise et caramel supers bons), les toasts Mon PLAISIR ZÉRO et FITCLEM BALLS (petit péché mignon). 5 kg ce n'est pas grand-chose mais quand on en a 25 à perdre, c'est génial et surtout sans frustration ni envie de sucre. De plus en perdant du poids, j'ai repris confiance en moi et commence à apprécier mon corps et surtout je compte aller au bout de ces kilos en trop. À toutes celles qui auraient des doutes, vraiment testez le programme et comme moi, vous aurez envie d'aller au bout de ces années de surpoids et de tristesse face au miroir. N'hésitez surtout pas ! À toutes les futures challengeuses, arrêtez de toujours repousser à lundi, faites-vous confiance. *Merçi Clémentine pour ton investissement envers nous toutes.* »

@adelinebea

BÉATRICE, 32 Ans et maman d'un garçon et d'une fille.

« Cela fait des années que je suis Clémentine de loin, avant même la naissance de FITCLEM. Quand j'ai vu que Clem nous proposait de la suivre dans son challenge *#byclemmotivation*, j'ai foncé sans réfléchir car ça fait déjà 6 ans que je me bats avec mes kilos en trop et ces derniers temps rien n'y faisait. Je consommais les produits FITCLEM mais je n'avais pas l'alimentation qui fallait. Des craquages à répétition mais surtout des excuses. Ma santé, dans un premier temps a été ma motivation pour me lancer dans ce challenge car je souffrais à cause d'une épine calcanéenne, et je savais que c'était dû à mon surpoids. En effet, je faisais 1m76 pour 90kg voire 92kg. Dans un deuxième temps, je voulais retrouver ma silhouette d'avant, me sentir bien dans ma peau. Je suis très satisfaite du programme car les résultats sont visibles très rapidement ce qui m'a aussi permis de ne pas baisser les bras sur les journées un peu plus difficile. Franchement ce programme est facile dans son ensemble car *la team est là pour te motiver et Clem est de très bon conseil.* Le manque de sucre a été difficile à la fin de la 1ère semaine. J'ai senti le manque vers le 3ème/4ème jour mais Clem nous avait prévenu donc j'ai tenu bon. Aujourd'hui je ne ressens aucun mais aucun manque de sucre et je suis à 83kg. J'ai commencé le programme à 88kg donc ça me fait *5kg en moins en 3 semaines.* J'ai du mal à y croire ! Je suis une accro de la marque donc j'utilise pas mal des produits : la merveille by Clem,

le DRAINEUR PLUS, les gélules SILHOUETTE PLUS et MINCEUR PLUS, les thés : détox, ventre plat et slim body, les shakers minceurs (indispensables pour moi car je pars travailler très tôt et je n'ai pas toujours le temps de me préparer un petit-déjeuner équilibré), la préparation de pancakes (simple et efficace), les FITCLEM BALLS et mon PLAISIR ZÉRO (des tueries pour éviter tout craquage). Le programme m'apprend à mieux manger, à cuisiner rapide et efficace. Il m'apporte motivation et détermination grâce à Clémentine et la team *#byclemmotivation*. Je suis fière de moi grâce à ce programme et j'espère continuer jusqu'à atteindre mes objectifs. Les nouvelles challengeuses, ne doutez plus et foncez ! Le programme est top et les résultats sont là. Il ne reste plus qu'à vous lancer dans l'aventure. Allez faire un tour sur la page de Clem, de FitClem et des challengeuses et vous jugerez par vous-même. Un peu de motivation et de détermination et on vous aidera pour la suite. Plus excuses et foncez ! »

@fanny_withclemmotivation

FANNY, 28 ans et maman d'un petit garçon de 9mois (janvier2019)

« Je suis Clémentine depuis mars 2018. Je ne suis pas du tout adepte des produits vendus par Instagram, car trop d'influenceuses pour se faire de l'argent, mais là ce fut complètement différent. Pourquoi ? Tout simplement, Clémentine est une jeune maman, chef d'entreprise et créatrice de sa propre marque FITCLEM. Et surtout, elle est transparente avec nous toutes. Elle est comme moi, comme vous, juste avec un emploi du temps de dingue lol. En juin 2018, je commence une cure (DRAINEUR PLUS, gélules MINCEUR PLUS, thé slim body, shaker minceur cookie cream). Je souhaitais perdre 5-6 kilos. Au bout de 2 semaines, je vois des résultats, je suis grave satisfaite et quelques jours après j'apprends que je suis enceinte donc j'arrête. J'attends avec impatience de pouvoir reprendre une cure complète pour voir réellement ce que valent les produits FITCLEM. Fin juin 2019, je décide de faire une cure FITCLEM mais sans changer mon alimentation (DRAINEUR PLUS, gélules SILHOUETTE PLUS, shaker minceur, thé brûleur de graisses, L-carnitine) donc *1 mois de cure et perte de 3kg500 !! Je chie « wahou » et de plus je ne les ai jamais repris !! Là, je me dis c'est du sérieux, c'est magique !!!* Je la suis tous les jours sur Instagram. Elle est gentille, dynamique, souriante et sur-

tout toujours positive ! Et là, elle parle d'un challenge où elle met en place 5 semaines de menus pour réapprendre à manger, en disant bye-bye au sucre et au gras au quotidien. Puis *c'est gratuit* et surtout les repas sont d'une simplicité parfaite pour moi ! Mon poids de départ 66kg800, je suis motivée à bloc, je me prends au jeu du avant/après, poste mes repas, échange avec pleins de filles qui ont décidé aussi de se prendre en main. Un jour, puis deux, puis trois, tout va bien. Le 4ème jour jusqu'au 10ème jour, le sucre me manquait le soir après mes repas...l'envie d'une petite sucrerie était présente, mais pas de craquage. J'ai tenu, je n'y croyais même pas, mais j'avais passé le cap des 2 semaines. Qui l'aurait cru ? De plus les résultats sont vite apparus. Rien que la 1ère semaine : -2kg100, la 2ème semaine : -700 grammes et la 3ème semaine : -1kg100. Je me sens légère, belle, et à l'aise dans mes vêtements. Ce bonheur, je le dois au programme *#byclemmotivation* mais aussi à ma routine matinale FITCLEM qui est un coup de pouce à ma perte de poids : le DRAINEUR PLUS, les gélules MINCEUR PLUS, la L-carnitine, le thé slim body, l'anti-cellulite by Clem et le brûleur de graisses et le shaker minceur. *ESSAYER C'EST L'ADOPTER*. Faites-vous confiance, ce challenge c'est le nôtre, le vôtre. Nous avons toutes le même objectif : perdre du poids et le stabiliser. De plus on est devenue une team de folie, on s'encourage, on échange des recettes, on se donne des conseils, c'est bonne ambiance et respectueux et notre capitaine Clémentine est présente et très motivante. Je suis comme vous, jeune femme avec des kilos en trop pas forcément sportive, mais qui veut se sentir bien et à l'aise dans son corps. Toi qui me lis tu vas te lancer dans l'aventure c'est sûr ! Quand on veut tout est possible. Aujourd'hui je garde cette nouvelle alimentation et m'autorise des plaisirs à l'occasion. A ce jour, le sucre ne me manque plus du tout, de plus sur le site FITCLEM, tu trouves pleins de gourmandises pour les collations. Commencez dès maintenant pour mettre votre robe de rêve à Noël. Je l'ai fait, elles l'ont fait, demain c'est toi qui le fais ! »

@Hana_withclemmotivation

HANA, 36 ans et maman d'un petit garçon de 2 ans

J'ai connu la marque française FITCLEM depuis ses débuts, je suis devenue une cliente fidèle après avoir découvert les collations pour pallier mon pro-

blème de grignotages en rentrant du boulot. J'ai tout de suite été satisfaite des produits hyper bons et leurs compositions riches en protéines. Au fil des mois, j'ai testé plusieurs produits de la gamme minceur et sportive. Pendant ma grossesse, j'ai pris 12kg, ce qui est peu en général. Mais suite à mon accouchement fin novembre 2017, j'ai eu un congé maternité de 8 mois. Résultats : 1 an après il me restait encore 11kg à perdre pour retrouver mon poids avant grossesse. Sans m'en rendre compte, j'ai pris du poids alors que je faisais soi-disant attention pour en perdre. Motivée 2/3 semaines et des rechutes, la spirale infernale. Avec du recul, je me dis que j'aurais voulu avoir entre les mains le challenge de Clémentine, les choses auraient été différentes, je n'aurais pas subi et souffert en silence tous ces mois (baby blues) Début 2019 je décide de me reprendre en main, je commande les compléments FITCLEM : gélules BRÛLEUR PLUS et MINCEUR PLUS, le DRAINEUR PLUS, les shakers minceur et les barres protéinées (mes préférées). Je perds 3kg en 3 mois tout en me faisant plaisir le weekend. En avril, je décide de me faire suivre par mon docteur (spécialiste en nutrition) chaque semaine tout en continuant de prendre les produits FITCLEM, j'ai réussi à perdre *6kg*. Cette perte est une bataille, je suis adepte du lentement mais sûrement, je me sentais beaucoup mieux même si j'étais encore à mi-chemin de mon but ultime. Je suis Clémentine sur Instagram depuis 2 ans. C'est une femme inspirante sur tous les plans, personnels et professionnels. J'ai suivi toute sa grossesse et j'ai été tout de suite attirée au bout de quelques story par l'idée du challenge *#byclemmotivation*, pour plusieurs raisons : Clémentine allait le tester en même temps que nous, qu'elle nous proposait gratuitement les menus, de tout son investissement sur le programme, que je lui fais entièrement confiance pour nous proposer un programme simple et efficace et pour la communauté qu'elle souhaitait retrouver. Tout me correspondait, j'avais envie également de me surpasser et d'en finir une fois pour toute avec ces kilos incrustés depuis ma grossesse. Il me restait plus qu'à créer un compte dédié au challenge car effectivement j'aurais été gênée et moins active sur mon compte principal. L'idée d'avoir un menu à la semaine permet de s'y tenir et de ne pas y déroger. *En terme d'organisation c'est top, un gain de temps avec la liste de courses déjà toute prête...il n'y a plus de fausses excuses !* Sincèrement, j'ai bien vécu cette cure (à ce jour, 22 jours à mon actif) peut-être parce que je suis dans l'optique de perte depuis le début de l'année mais surtout tellement déterminée à atteindre mes objectifs. Je n'ai pas l'impression de faire un régime alimentaire, où j'ai faim après chaque repas,

bien au contraire je me sens rassasiée à chaque fois. Cette cure est plus un programme alimentaire riche en protéines et légumes, et comme j'adore les deux, je ne l'ai pas trouvé très difficile. De plus Clémentine et la communauté de winneuses créée y sont pour beaucoup dans cette réussite. C'est un soutien inestimable, une source de motivation unique qui fait cette aventure incroyable. Étant très gourmande et pâtissière amatrice passionnée, forcément le manque de sucre s'est fait ressentir vers la fin de la 1ère semaine. C'est là que notre mental doit faire son travail. Je me suis rappelée pourquoi j'ai commencé, qu'elles étaient mes priorités : soit une sucrerie pour assouvir une envie soudaine et journalière ou retrouver ma meilleure version de moi-même. À ce jour j'ai perdu *3kg500 en trois semaines* et ce n'est que le début (il me reste 3kg500). Le programme m'a apporté que du positif : une perte de poids significative, une communauté bienveillante et motivée, le *SMILE* au quotidien, une rigueur dans mon alimentation, le dépassement de soi, l'équilibre intérieur, suivre un challenge pendant mes vacances à l'étranger jamais de la vie ça aurait été possible auparavant ! Un conseil pour celles qui s'intéressent au challenge : il a été ma meilleure décision, «Le meilleur moyen de réaliser l'impossible et de croire que c'est possible» et celles qui hésitent : vous n'avez rien à perdre, mais tout à gagner. Lève-toi chaque matin et dit-toi que tu peux le faire, Sois plus forte que tes excuses. »

@resolution_10

PERRINE, 22 ans

« Ayant beaucoup de poids à perdre, je ne trouvais pas la motivation à faire un rééquilibrage alimentaire et être seule à le suivre. Le *#byclemmotivation* est un programme gratuit disponible à toutes personnes différentes ayant n'importe quel poids à perdre. En étant spectatrice de la première semaine déroulée et voyant certains résultats, je me suis dis « pourquoi pas moi ? ». En plus ce programme a très vite créé un groupe de personnes qui s'entraidaient et se motivait mutuellement alors quoi de mieux qu'être plusieurs à suivre une cure. Le plus motivant est le fait d'être suivi, encouragé et soutenu par des filles qui soient comme nous, souhaitant perdre du poids, et aussi être suivi par Clémentine, c'est vraiment top car elle trouve toujours les mots pour nous motiver. Je cherchais désespérément la motivation et grâce à ce

programme elle est apparue. J'en suis à 16 jours de cure, et je n'ai rencontré aucune difficulté, aucune envie, aucun manque... Ça peut paraître difficile de voir les autres manger plus que nous, plus gras que nous, mais l'estomac est un muscle qui s'habitue très vite, et puis si nous sommes motivés, rien ne peut nous arrêter. À ma grande surprise, le manque de sucre n'a pas du tout été compliqué pour moi, pourtant je suis une fan du sucré ! Mais avec les produits FITCLEM, par exemple la préparation de pancakes, les FITCLEM BALLS, on a vraiment l'impression de se faire plaisir ! Donc je pense que dans ma tête, c'est comme si c'était mon sucre. *En 2 semaines j'ai perdu 3,9kg, sans sport.* J'ai utilisé qu'à partir de ma 2ème semaine : le DRAINEUR PLUS, les gélules BRÛLEUR PLUS, et comme collation les FITCLEM BALLS et la préparation pancakes. Ce programme m'apporte du bien-être car ça faisait vraiment longtemps que je ne m'étais pas sentie aussi « légère » dans mon corps. Malgré qu'il me reste pas mal de kilos à perdre, je me sens déjà bien, et en plus de ça, on n'a vraiment pas l'impression de se priver avec ce programme car je n'ai jamais de sensation de manque ou de grande faim. Pour les nouvelles challengeuses, le tout est de commencer. Le démarrage est la clé car une fois que vous êtes lancé, ça va vraiment tout seul, et aussi avoir confiance en soi car tout est dans la tête et tout le monde peut y arriver ! N'hésitez plus, ne repoussez plus à demain, rejoignez-nous dès maintenant et vous verrez, on s'intègre vite, on comprend vite ce que l'on doit faire et on prend vite ses marques. Depuis janvier, j'essaie de faire x tentatives de régime pour éliminer ces kilos. La seule chose que j'ai perdu c'est du temps. *Aujourd'hui, je suis fière d'avoir rejoint ce programme car c'est que du bonheur ! »*

@morgouillelafripouille

MORGANE, 29 ans et maman d'un petit garçon de 2 ans

« Cela fait plusieurs mois que je ne me reconnais plus dans ce corps qui est pourtant le mien. Je n'ai pas de surpoids, d'ailleurs je n'en ai jamais eu mais petit à petit j'ai pris des kilos. 1 par ci, 1 par là... En tout, 7 kilos qui ne sont pas les miens. Dans la rue, je me retourne sur des femmes qui ont la silhouette que je souhaiterais avoir. Le programme de Clem a débuté et je ne l'ai pas sui-

vi. Au bout de la première semaine, j'ai pu voir les résultats de fou sur des femmes qui le suivaient. Je me suis dit « Tanpis, le programme a déjà débuté mais je vais monter dans le train en cours de route car dans un mois lorsqu'elles feront 7 kilos de moins et que moi, je n'aurai pas bougé et bien je m'en mordrai les doigts. » *Au bout de deux semaines, j'ai déjà perdu presque 4 kilos.* Je n'en reviens pas ! Je n'ai pas forcément suivi les menus à la lettre car parfois j'avais des restes, d'autres fois, mes hommes mangeaient mes provisions... Mais j'ai respecté les catégories d'aliments (légumes, viandes blanches, féculents...) et j'ai suivi les conseils de Clem. Aujourd'hui, je suis dans ma troisième semaine. Jusqu'à maintenant, cela n'a pas été difficile du tout mais là le sucre et le gras commencent à me manquer. J'ai fait une commande sur FITCLEM où j'ai pris principalement des collations gourmandes afin de combler ce manque sans exploser le compteur des calories. Ainsi, j'espère pouvoir continuer encore longtemps pour perdre les 3 derniers kilos et ne pas craquer. J'ai pris aussi la soupe coco curry car j'adore la noix de coco et ça permet de manger léger le soir si le repas du midi a été un peu trop conséquent. Durant le challenge, je n'ai pas craqué, je suis très fière de moi car jamais je n'avais tenu aussi longtemps. J'ai eu plusieurs événements baby shower, soirée filles, soirée pizza... Et j'ai toujours emmené ma gamelle pour ne pas craquer. À l'aube de mes 30 ans, c'était maintenant ou jamais ! Aujourd'hui, ces quelques kilos font déjà la différence. Je me sens plus féminine, je prends de nouveau soin de moi et ça fait du bien. Si j'ai un conseil à donner aux futures challengeuses : c'est que personne ne perdra vos kilos à votre place, vous seules en êtes capable et ce n'est pas demain qu'il faut s'y mettre c'est aujourd'hui. Arrêtez de repousser au lendemain. À plusieurs nous sommes plus fortes et voir les résultats des autres motive encore plus pour faire autant si ce n'est mieux. »

@nanou_life

NAWEL, 27 ans et maman de 2 enfants (3 ans et 4 mois)

« J'ai accouché il y a 4 mois j'ai pris 16 kg durant ma grossesse. Durant ces 4 mois, j'ai essayé plusieurs régimes et à chaque fois je craquais et je réessayais à nouveau un autre régime et je recraquais encore. Je n'arrivais pas à tenir c'était devenu un cercle vicieux et je le vivais très mal. Je suivais Clementine sur les réseaux sociaux depuis un petit moment, quand j'ai su qu'elle lançait

ce challenge à sa sortie de la maternité, je me suis dit que c'est une chance pour moi de reprendre un nouveau départ. Le programme est très simple, les plats très rapides à préparer (efficaces quand on a un nourrisson à la maison) c'était donc pour moi un programme qui me correspondait parfaitement d'autant plus qu'on était plusieurs à commencer en même temps. Cela a été très motivant à me lancer. *Ma motivation première a été Clementine*, à travers ses story, elle a été très motivante et persuasive pour le lancement de son programme, elle avait les mots pour me donner cette force mentale pour me surpasser et surmonter mes craquages et notamment mes envies de sucres. Elle m'a fait beaucoup de bien, physiquement et mentalement, moi qui me sentais mal dans mon corps, j'étais une accro au sucre, je pouvais manger des paquets de gâteaux au chocolat sans m'arrêter. Aujourd'hui, je n'ai plus cette envie, je suis vraiment sevrée. Je me sens également plus légère et moins ballonnée en bref que du positif ! La première semaine n'a pas été simple avec le manque de sucre, le changement d'alimentation et la fatigue. Mais à partir de la deuxième semaine, tout est rentré dans l'ordre et j'étais complètement d'attaque et en forme. Le manque de sucre a été assez compliqué au début, comme je suis habituée à manger beaucoup sucré, le sevrage n'a pas été simple. Mais au bout de quelques jours, cette envie a complètement disparu. Et malgré que ma maison soit remplie de tentations, ça ne me fait plus de l'œil. Mon mari essaye même de me faire craquer parfois mais il n'y arrive pas ! *J'ai perdu 4kg800 en 3 semaines (mais ce n'est que le début !)*. J'ai utilisé les gélules BRÛLEUR PLUS, le DRAINEUR PLUS, les shaker minceur, la préparation pour pancake et les toasts mon PLAISIR ZÉRO. Ce programme m'a permis de me surpasser de ne plus me laisser tenter en cas de coup de mou. Aujourd'hui, j'ai beaucoup plus confiance en moi, je me sens plus forte et ça joue sur mon moral. Ce que je peux dire à celles qui débiteront ce programme, c'est de ne pas lâcher, de penser à leurs objectifs et de garder leurs motivations. C'est un très beau challenge avec une communauté superbe : on se soutient toutes entre nous et c'est très encourageant. *Franchement allez-y foncez !* Arrêtez de repousser à plus tard, à chaque fois, le début d'une nouvelle vie. Commencez maintenant et vous verrez au fur et à mesure des semaines vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous serez plus forte mentalement et prête à tout surmonter. »

@Camille.tns

CAMILLE, 34 ans et maman de 3 enfants

« J'ai voulu suivre le challenge *#byclemmotivation* car franchement vu les résultats de folie qu'avait eu Clémentine lors de sa première grossesse, je me suis dis pourquoi pas moi ! Ma motivation était que ce challenge était super bien encadré par notre Clémentine que ce soit en message privé, en story ou en post sur Instagram, et j'étais persuadée qu'une belle communauté allait se former. Dès le début, j'ai tout de suite adhéré au concept : *menus simples et rapides, communication et échanges entre nous toutes, au top du top, et les résultats de la première semaine ont fini par me convaincre : - 2,2kg en 5 jours. C'est fou !* Honnêtement, je n'ai ressenti aucun manque c'était même facile. Je suis même super fière de moi, j'ai pu résister à de nombreuses tentations (apéro, Mc Do, raclette et j'en passe). Je suis focus sur mon objectif. J'utilise en complément : les gélules BRÛLEUR PLUS et DIGESTION- ventre plat, le shaker minceur, la whey et mon chouchou, *le DRAINEUR PLUS qui est juste magique !* Le challenge m'a énormément apporté. J'ai changé ma façon de consommer, je n'achète que ce dont j'ai besoin (plus de surconsommation, d'achat inutile...). J'ai une motivation de folie, mon cerveau est bloqué « no craquage » et focus sur mon objectif qui est de -10kg pour Noël. Je peux également dire merci aux filles d'être toujours présentes que ce soit en post, en story ou en message privé. De belles affinités se sont également créées avec certaines, franchement c'est top ! Merci également à Clémentine d'avoir eu cette idée de créer ce challenge et de l'avoir partagé gratuitement avec nous. Tu es la best pour moi, toujours au top dans tous les domaines, un vrai exemple pour moi et une femme avec un cœur d'or. Pour celles qui hésitent encore : franchement je n'ai qu'une chose à vous dire

« FONCEZ c'est que du positif qui vous attend, vous ne le regretterez pas et arrêtez de repousser au lendemain, c'est maintenant ! »

Un grand merci à ces 11 femmes qui ont pris le temps de nous soumettre leur témoignage.

Elles font également partie de l'aventure :

@julie_byclemmotivation
@la_madame_batata
@pti_plaisirs_de_moumounette
@aichainsafbyclemmotivation
@Oumshayma_
@Fanny67670
@Milk942
@Saida_be_happy
@Lauriemned09
@Cey_llea
@Sarah76400k
@Entremamans8
@Yasmine.a7
@3foisplusdamour
@Mamoulaelouche
@Oum.hiba_
@Tatouwi
@Mefitwithclem
@Hindevents_lille
@Flowerfit2019
@elodie_byclemmotivation
@Lydia__k
@Hasnaehou
@Const_with_clemmotivation
@Oummi_veut_changer_de_vie
@Fitloo60
@Lalouuce
@Mari_on_net
@Laura_k18
@Pokajere
@Healthy_warrior
@Carmendebo
@Audko
@sissie_food
@bb_clean_and_positive_life
@rania_withclemmotivation
Et bien d'autres encore...

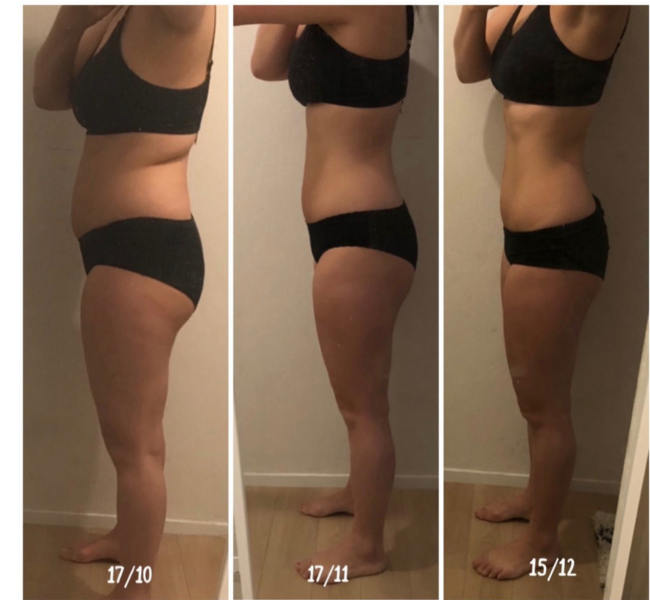
Elles n'attendent que vous pour agrandir cette superbe et grande communauté. N'oubliez pas d'identifier le hashtag [#byclemmotivation](#) et la capitaine de ce programme Clémentine [@byclem_healthy_](#) sous vos posts afin que nous puissions toutes venir vous encourager, échanger et se féliciter pour chaque effort fourni. Ce programme est synonyme de motivation, d'entraide et de bienveillance. Certaines challengeuses se sont liées d'amitié, car nous sommes toutes, certes, différentes mais recherchons toutes le même objectif : notre bien-être et notre équilibre au quotidien. S'encourager permet de ne pas abandonner et de se surpasser. Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !

Elles l'ont fait, pourquoi pas vous ? Maintenant, à vous de jouer et de nous faire votre retour !



@byclem_healthy_ : -12kg en 3 mois

avant - après



Maman de 2 enfants : -7,8kg en 8 semaines



@eambyclemmotivation : -23kg en 8 mois



@fit.moins.30kg : -28,300kg en 8 mois



@74_mimi : -30kg en 1 an



@elomotivation40 : -12,300 kg en 4 mois

Programme #byclemmotivation

Pour tous conseils et renseignements rendez-vous sur le
Instagram de Clem @byclem_healthy_ ou de FitClem @fitclem.fr
ou par mail sur contact@fitclem.fr

