

Slim Protocol

PERDEZ 5 KG EN 3 SEMAINES

UNE APPROCHE CELLULAR NUTRITION®

Le SLIM PROTOCOL est un programme de rééquilibrage métabolique développé selon les principes de la Cellular Nutrition®. Il associe nutrition ciblée, modulation du microbiote intestinal et complémentation spécifique afin d'agir sur les mécanismes biologiques impliqués dans la prise de poids : inflammation de bas grade, résistance à l'insuline, dérégulation de l'appétit, stress métabolique et altération de la flexibilité énergétique.

Structuré en quatre phases successives, le protocole accompagne l'organisme depuis la phase initiale de dégonflement et de drainage jusqu'à la stabilisation du poids, en favorisant une perte de masse grasse tout en préservant l'énergie, la masse musculaire et l'équilibre métabolique.

CONSIGNES GÉNÉRALES

Boire au minimum 2 litres d'eau
par jour (plate ou gazeuse)

Citron autorisé

Thé et infusions
sans sucre autorisés

Aucun alcool

RECOMMANDATIONS ASSOCIÉES

Cheat Meal (facultatif) :

1 repas libre par semaine : entrée + plat, puis soit un dessert, soit 2 verres de vin ou de champagne.

Pour optimiser les résultats du protocole :

Maintenir une activité physique régulière ; dormir au minimum 7 heures par nuit.

Les résultats peuvent varier selon l'âge, le sexe, le poids de départ, le niveau d'activité physique, les habitudes alimentaires et l'adhésion au protocole.

SEMAINE 01

Reset Métabolique

Objectifs : Déplétion glycogénique • Drainage • Désinflammation initiale

PAGE 02

SEMAINE 02

Activation Métabolique

Objectifs : Flexibilité métabolique • Régulation glycémique • Mobilisation des graisses

PAGE 03

SEMAINE 03

Reprogrammation Métabolique

Objectifs : Rééquilibrage de l'appétit • Consolidation métabolique • Optimisation énergétique

PAGE 04

SEMAINE 04

Stabilisation Métabolique

Objectifs : Stabilisation du poids • Ancrage des nouvelles habitudes • Prévention de la reprise pondérale

PAGE 05

SEMAINE 01

Reset Métabolique

Objectifs : Déplétion glycogénique • Drainage • Désinflammation initiale

PETIT-DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : Jus d'un citron, grand verre d'eau. Puis : — Option 1 : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal) + 1 poignée d'amandes. — Option 2 : 1 œuf + 1 tranche de jambon ou de dinde ; café ou thé sans sucre. Dans la matinée : Thé ou infusion sans sucre à volonté.	1 SLIM + 2 DRAIN
DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : 1 avocat entier (huile d'olive autorisée). Plat : 150 à 200 g de protéines (viande, volaille, poisson, sardines, thon ou œufs), légumes ou crudités à volonté. Terminer par : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal), thé, infusion ou café sans sucre.	2 BALANCE
GOÛTER	COMPLÉMENTS
Idéalement : Infusion sans sucre. Ou : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	En cas de pulsions, à 16h 2 BALANCE
DÎNER	COMPLÉMENTS
En premier : Salade verte assaisonnée. 1 soir sur 2 : 100 g de protéines (viande, volaille, poisson, sardines ou thon), légumes ou crudités à volonté. 1 soir sur 2 : 200 g de protéines exclusivement (viande, volaille, poisson, crevettes ou œufs), 30 à 50 g de fromage de chèvre. Infusion sans sucre. Si envie : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	1 SLIM + 2 DRAIN
COUCHER	COMPLÉMENTS
	Si troubles du sommeil 2 BALANCE

SEMAINE 02

Activation Métabolique

Objectifs : Flexibilité métabolique • Régulation glycémique • Mobilisation des graisses

PETIT-DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : Jus d'un citron, grand verre d'eau. Puis : — Option 1 : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal) + 1 poignée d'amandes + café ou thé sans sucre. — Option 2 : 1 œuf + 1 tranche de jambon ou de dinde + café ou thé sans sucre. Dans la matinée : Thé ou infusion sans sucre à volonté.	2 SLIM + 2 DRAIN
DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : 1 avocat entier (huile d'olive autorisée). 1 jour sur 2 : 150 à 200 g de protéines (viande, volaille, poisson, sardines ou thon), légumes ou crudités à volonté. 1 jour sur 2 : 200 g de protéines exclusivement (viande, volaille, poisson, crevettes ou œufs), 30 à 50 g de fromage de chèvre. Terminer par : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal), thé, infusion ou café sans sucre.	2 BALANCE
GOÛTER	COMPLÉMENTS
Idéalement : Infusion sans sucre. Ou : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	En cas de pulsions, à 16h 2 BALANCE
DÎNER	COMPLÉMENTS
En premier : Salade verte assaisonnée. 1 soir sur 2 : 100 g de protéines, légumes ou crudités à volonté. 1 soir sur 2 : 200 g de protéines exclusivement, 30 à 50 g de fromage de chèvre. Infusion sans sucre. Si envie : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	2 SLIM + 2 DRAIN
COUCHER	COMPLÉMENTS
	Si troubles du sommeil 2 BALANCE

SEMAINE 03

Reprogrammation Métabolique

Objectifs : Rééquilibrage de l'appétit • Consolidation métabolique • Optimisation énergétique

PETIT-DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : Jus d'un citron, grand verre d'eau. Puis : — Option 1 : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal) + 1 poignée d'amandes + café ou thé sans sucre. — Option 2 : 1 œuf + 1 tranche de jambon ou de dinde + café ou thé sans sucre. Dans la matinée : Thé ou infusion sans sucre à volonté.	2 SLIM + 1 DRAIN
DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : 1 avocat entier (huile d'olive autorisée). Plat : 150 à 200 g de protéines (viande, volaille, poisson, sardines, thon ou œufs), légumes ou crudités à volonté. Terminer par : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal), thé, infusion ou café sans sucre.	2 BALANCE
GOÛTER	COMPLÉMENTS
— Option 1 : Infusion sans sucre + 1 fruit. — Option 2 : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	En cas de pulsions, à 16h 2 BALANCE
DÎNER	COMPLÉMENTS
En premier : Salade verte assaisonnée. 1 soir sur 2 : 100 g de protéines, légumes ou crudités à volonté. 1 soir sur 2 : 200 g de protéines exclusivement, 30 à 50 g de fromage de chèvre. Infusion sans sucre. Si envie : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	2 SLIM + 1 DRAIN
COUCHER	COMPLÉMENTS
	Si troubles du sommeil 2 BALANCE

SEMAINE 04

Stabilisation Métabolique

Objectifs : Stabilisation du poids • Ancrage des nouvelles habitudes • Prévention de la reprise pondérale

PETIT-DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : Jus d'un citron, grand verre d'eau. Puis : — Option 1 : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal) + 1 poignée d'amandes + café ou thé sans sucre. — Option 2 : 1 œuf + 1 tranche de jambon ou de dinde + 1 tranche de pain noir + café ou thé sans sucre. Dans la matinée : Thé ou infusion sans sucre à volonté.	1 SLIM + 1 DRAIN
DÉJEUNER	COMPLÉMENTS
En premier : 1 avocat entier (huile d'olive autorisée). Plat : Protéines (viande, volaille, poisson, sardines ou thon), légumes ou crudités, quinoa ou riz brun. Terminer par : 1 yaourt nature au lait de coco sans sucre ajouté (ou autre yaourt végétal), thé, infusion ou café sans sucre.	2 BALANCE
GOÛTER	COMPLÉMENTS
Idéalement : Infusion sans sucre. Ou : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	En cas de pulsions, à 16h 2 BALANCE
DÎNER	COMPLÉMENTS
En premier : Salade verte assaisonnée. Plat : Protéines (viande, volaille, poisson, sardines ou thon), légumes ou crudités à volonté. — Puis, option 1 : 1 portion de fromage de chèvre. — Ou, option 2 : 1 yaourt nature au lait de coco (ou autre yaourt végétal). Infusion sans sucre. Si envie : 1 à 2 carrés de chocolat noir (80 % minimum).	1 SLIM + 1 DRAIN
COUCHER	COMPLÉMENTS
	Si troubles du sommeil 2 BALANCE