

(bien dans ma ligne)

Les Mills by Inko Active

Un Pacte gagnant, minceur et forme !

C'est dans l'alliance d'une activité sportive à l'efficacité reconnue avec un plan nutritionnel simple et adapté que réside le secret d'un amincissement visible et durable.

Avec le pack "Bien dans ma ligne" de Les MILLS by Inko, vous vous sentez rapidement mieux dans votre corps en perdant vos premiers kilos superflus, tout en adoptant avec plaisir et sans effort, une nouvelle hygiène de vie.

Mincir dans la bonne humeur

Inko, marque leader de la nutrition sportive en Europe, a spécialement conçu ce pack diététique pour vous aider à contrôler vos apports caloriques, tout en favorisant l'élimination et drainage, dans le cadre d'un parfait équilibre nutritionnel.

En ajoutant le savoir faire des cours Les MILLS, simples à suivre, efficaces et ludiques, vous allez accélérer l'obtention de vos résultats en augmentant de manière importante vos dépenses caloriques, dans une ambiance motivante et pleine de gaieté.

Il y a toujours un cours pour vous

Les MILLS vous proposent 8 programmes différents de cours collectifs, pour s'adapter à tous les besoins, tous les niveaux, tous les goûts et toutes les envies.

Ils répondent à des objectifs ou des niveaux différents : perte de poids, tonification de la silhouette, maîtrise du stress, défi sportif, ou reprise d'une activité sportive en douceur.

Notre conseil : associer trois types d'activités sportives différentes : endurance, tonification et étirements, dans la même semaine pour mincir en toute harmonie. Certains programmes incluent dans le même cours plusieurs types d'activités et pourront vous permettre de respecter un bon équilibre. Un équilibre d'autant plus conseillé face à votre emploi du temps chargé.



Les cours LES MILLS



BODYPUMP

Le **BODYPUMP™** est "LE" cours collectif avec barre et poids qui tonifie l'ensemble du corps. Ce programme de 60 minutes sollicite tous les groupes musculaires principaux sur des choix musicaux extraordinairement motivants - idéal pour sculpter votre corps en un temps record. (Travail musculaire)



RPM



RPM™ est un cours collectif de vélo indoor (en salle). Vous pédalez au rythme de musiques puissantes et "prenez possession de la route", piloté par votre coach à travers montagnes et collines, plats, descentes et contre la montre.

Idéal pour brûler un maximum de calories facilement, entre 600 et 900 par cours. Pas d'impact, pas de coordination et très efficace. Le cours idéal en association avec BODYPUMP.



BODYATTACK

BODYATTACK™ est un entraînement haut en énergie, inspiré par différents sports, et dont l'objectif est de vous mettre en forme à vitesse grand V. (Travail cardio et musculaire)

Ce cours combine des mouvements d'aérobic simples, du jogging, des pompes, des abdos... bref, le cours complet par excellence.



BODYSTEP

BODYSTEP™ est un entraînement dynamique basé des mouvements simples en utilisant un step (marche) à hauteur variable. 1h d'exercices pour brûler des graisses et sculpter tout le corps mais en particulier les fesses et les jambes. Remodeler votre corps en vous amusant.



Une silhouette amincie, souple, tonique et harmonieuse, vous en rêvez ?

Les Mills by Inko ... Dépassez vos espérances et changez votre vie. Facilement !



BODYCOMBAT



BODYCOMBAT™ est un entraînement puissant dans lequel vous vous libérez complètement. D'une énergie à couper le souffle et inspiré de nombreux arts martiaux tels que le Karaté, la Boxe,

le Tae Kwon Do, le Tai Chi et la boxe Thai, **BODYCOMBAT™** est une guerre contre les calories où vos armes sont des coups de poings et de pieds, des katas, et où la victoire correspond à une amélioration de votre condition respiratoire.



BODYBALANCE

BODYBALANCE™ est un mélange d'exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates sur des musiques douces et harmonieuses, dont vous sortirez plus fort, plus souple, plus détendu. C'est le programme idéal en complément des autres programmes car il vous permet de travailler vos abdominaux, votre posture et favorise votre récupération grâce à un savant dosage d'exercices de renforcement, de mobilité, d'étirements et de relaxation.



BODYJAM

BODYJAM™ est un cours qui mélange les différents styles de danse, chorégraphies et musiques les plus tendances. Un cours de 55 minutes avec des profs branchés qui vous apprendront à bouger avec " attitude " tout en transpirant et vous mettant en forme.



BODYVIVE

BODYVIVE™ est le cours idéal pour un retour au sport en toute facilité. Vous n'avez fait aucun sport depuis 15 ans ? Vous venez d'accoucher ? Vous rentrez dans la catégorie senior actif et recherchez un cours simple, ludique, physique mais pas trop intense ? **BODYVIVE™** est pour vous. Cet entraînement complet vous laissera pétillant d'énergie !



LE PACK " BIEN DANS MA LIGNE " DE LES MILLS BY INKO

Contient :

- ▶ 14 barres Active Balance low carb
- ▶ 1 Active Balance draine (500ml)
- ▶ 1 Active Balance thermogénic formula (90 gélules)
- ▶ 1 Active Balance low carb - Poudre chocolat
- ▶ 7 sachets hyperprotéidiques poulet
- ▶ 7 sachets hyperprotéidiques légumes
- ▶ 1 livret de conseils



Les produits INKOSPOR

▶ ACTIVE BALANCE LOW CARB - Barre

Barre riche en protéines (38%) et vitamines.

Adaptée à un régime " low carb " (appauvri en glucides).

Net Carb (selon méthode de calcul américaine) < 3. Cette barre contient peu de glucides (8,7 g par barre) ces glucides ont un faible index glycémique ; ceci n'entraîne pas de variation brutale de la glycémie, sa teneur en fibres et sa richesse en protéines permet aussi un effet satiétogène intéressant et élimine l'envie de grignotage.

Avec édulcorant. Une consommation exagérée peut causer un effet laxatif.

Conseil d'utilisation : 1 barre par jour au goûter.

Goût : Latte Macchiato.

Conditionnement : Barres de 35 g.

▶ ACTIVE BALANCE DRAINE - Préparation pour boisson de drainage.

Active balance draine est une préparation pour boisson de drainage qui favorise l'élimination des déchets de l'organisme, draine les toxines, lutte contre la rétention d'eau et améliore le transit intestinal, la bourrache améliore la souplesse et la tonicité de la peau.

Goût : thé pêche.

Conseils d'utilisation : verser un bouchon doseur (soit 15 ml) dans un litre de boisson ou de préférence d'eau minérale. Boire tout au long de la journée.

Précautions d'emploi : ne peut remplacer un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Tenir hors de portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, dans un endroit propre et sec.

Votre journée

avec le pack BIEN DANS MA LIGNE de Les Mills by Inko

Nous vous suggérons au :

▶ Petit déjeuner

Au réveil : un jus de fruit pressé (ou acheté au rayon frais) ou 1 fruit (150g).

▶ 20 minutes après

- 1 boisson froide ou chaude sans sucre (ou éventuellement édulcorants) : thé, café, chicorée, tisane, lait écrémé ou de soja,
 - 60 g de pain complet + 2 c à c de confiture sans sucre ou 60 g de céréales complètes sans sucre,
 - 1 portion (25g) active balance low carb chocolat mélangée à 25 cl de lait écrémé ou de soja,
 - 2 gélules de active balance thermogénic.
- Si le petit déjeuner est pris très tôt, vers 6h30-7h00, il est conseillé de faire une petite collation vers 10 heures avec une barre hyperprotéinée ou un yaourt, une pomme...

▶ Déjeuner

- 1 sachet légumes ou poulet,
- A volonté, légumes crus ou cuits, frais ou surgelés, blette, brocoli, céleri branche, chou-fleur, chou vert, germe de soja, concombre, courgette, épinard, poivron vert, radis, salade verte, haricots verts, poireau, courge, tomate
- Limités à 150g maximum, betterave, carotte, petits pois, artichaut, poivron rouge,
- 1 laitage ou yaourt à 0% nature ou soja.

▶ Collation :

1 barre hyperprotéinée active balance low carb latte macchiato.

▶ Dîner

- 130g de poisson, blanc de volaille ou viande maigre à la vapeur ou au grill sans graisse,
 - légumes crus ou cuits à volonté,
 - 1 laitage ou yaourt à 0% nature ou soja.
- Préparation des légumes : à la vapeur ou à l'étouffée. Crudités en salade ou à la croque sel.
Penser à utiliser toutes les épices, fines herbes, jus de citron, vinaigre (de préférence balsamique).
Huile d'olive : 1 cuillère à soupe par jour.
Eviter les féculents (sauf le pain ou céréales du matin).
Saler normalement.
Boire 1.5 à 2 litres d'eau (dont 1 litre avec active balance draine) par jour entre les repas et tisane, thé déthéiné, café décaféiné, chicorée.

Si vous " êtes poisson ", voici d'autres suggestions :

▶ Coquilles st jacques au basilic

Temps de préparation : entre ½ heure et 1 heure.
Saisons propices : toutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 600g de noix de st jacques, 4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée, 2 échalotes, 2 belles branches de basilic (ou surgelé), 4 cuillères à soupe de lait écrémé, sel, poivre.

Préparation

Dans un plat à four à revêtement anti-adhésif, déposer les échalotes ciselées ainsi que les noix de st jacques escalopées. Assaisonner. Napper avec la crème et le lait. Ciseler le basilic et saupoudrer les coquilles. Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium ménager. Faire cuire à four thermostat 7 pendant 15 minutes (four chaud).

Carottes râpées au citron	1 portion (43.5 calories)
Coquilles st jacques au basilic	1 portion (156.3 calories)
Pomme de terre au four	1 pomme de terre (103.2 calories)
Fromage blanc 0%MG	1 fois 3 cuillères à soupe (20.9 calories)
Eau minérale	1 grand verre

Si vous " êtes plutôt viande ", nous vous présentons alors :

► L'assiette Jamaïque

Temps de préparation : < ½ heure

Saisons propices : toutes

Ingrédients pour 4 personnes : 80g de kiwis, 200g d'ananas, 120g de germes de soja, 100g de crevettes cuites décortiquées, 100 g de poivron rouge.

Préparation

Préparer un fond de salade verte, disposer les ingrédients découpés en fine julienne, décorer avec les crevettes décortiquées et du poivre vert. Servir avec une vinaigrette ou une mayonnaise légère.

► Blanc de poulet pané

Temps de préparation : < ½ heure

Saisons propices : toutes

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de cerfeuil, 12 cuillères à soupe de all bran de kelloggs, 4 blancs de poulet, 2 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide.

Préparation : hacher le cerfeuil et le All Bran très finement, passer les blancs de poulet dans les œufs battus, enlever l'excédent puis passer dans le mélange cerfeuil-All Bran. Faire cuire doucement dans l'huile d'arachide.

Assiette Jamaïque	1 portion (81.6 calories)
Blanc de poulet pané	½ blanc (172.7 calories)
Mais cuit	1 portion (139.9 calories)
Fromage blanc 0%MG	1 fois 3 cuillères à soupe (20.9 calories)
Eau minérale	1 grand verre



Les Mills Francophone
12 avenue des Belges
13100 Aix-en-Provence
www.lesmills.fr



Inko S.A
10, Espace Saint Pierre
BP 22 - 04310 Peyruis
Tél.: 04 92 68 14 14
Fax : 04 92 68 14 15

E-mail : dietetique@inkofrance.com