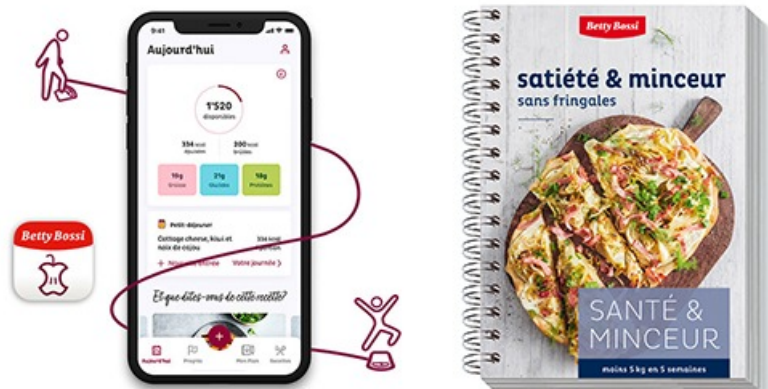


03.01.2023 – 08:45 Uhr

## Nouvelles recettes Betty Bossi contre les fringales



Communiqué de presse

Zurich, le 3 janvier 2023

### Nouvelles recettes Betty Bossi contre les fringales

Nos principales résolutions pour la nouvelle année? Mieux manger et perdre quelques kilos... Mais perdre du poids dépend souvent de notre rapport à la gourmandise et aux fringales, car si nous manquons d'autodiscipline, les mauvaises habitudes ont tendance à vite revenir. Betty Bossi a développé des recettes spéciales qui rassasient durablement. Elles sont disponibles dans le nouveau livre «satiété & minceur – sans fringales» ainsi que dans l'application «Maigrir sainement». Wina Fontana, diététicienne ASDD chez Betty Bossi, nous livre quelques points importants.

#### Perdre du poids sans s'affamer – est-ce possible?

Wina: Pour perdre du poids, on ne doit pas seulement manger moins, mais surtout manger mieux. La faim peut effectivement se faire ressentir pendant les trois premiers jours suivant un changement alimentaire. Mais avec quelques bonnes recettes, elle disparaît rapidement.

#### C'est quoi, des «bonnes recettes»?

Wina: Trois choses sont importantes: les recettes doivent contenir suffisamment de protéines. Ces dernières rassasient et permettent de maintenir un taux de glycémie stable. En effet, si le taux de glycémie augmente rapidement après un repas, il redescend tout aussi rapidement et laisse place aux fringales. C'est notamment le cas avec le sucre et les glucides raffinés comme le pain blanc. C'est pourquoi il est préférable de miser sur des «slow carbs», qui font monter lentement le taux de glycémie. Troisièmement, les recettes doivent contenir suffisamment de fruits et de légumes, qui occupent un certain volume dans l'estomac et sont donc également très rassasiantes.

#### Que faire en cas de sensation de faim entre les repas?

Wina: Faire des pauses entre les repas est un élément clé de la perte de poids. Car c'est dans ces moments-là que notre combustion des graisses fonctionne à plein régime. Lorsque la faim se fait ressentir, il est judicieux de prendre une collation riche en protéines. Ainsi, le taux de glycémie reste bas – et les fringales disparaissent.

#### Informations pour les médias

De nouvelles recettes contre les fringales existent:

- dans le nouveau livre de cuisine «satiété & minceur – sans fringales», CHF 29.95, à commander sur [bettybossi.ch/fr](https://bettybossi.ch/fr)
- dans l'application «Maigrir sainement», CHF 69.00 pour trois mois, à télécharger sur [bettybossi.ch/maigrirsainement](https://bettybossi.ch/maigrirsainement)

**N'hésitez pas à faire gagner quelques exemplaires du livre de cuisine «satiété & minceur – sans fringales» ou des abonnements à l'application «Maigrir sainement» par le biais de votre média!**

**À propos de l'application Betty Bossi «Maigrir sainement»**

En-dehors des quelque 1000 recettes «santé & minceur» et du plan de menus, l'application contient également des fonctions permettant de saisir les activités et plus de 40 vidéos de fitness à suivre. En outre, nos coachs en nutrition donnent chaque semaine des conseils et des astuces. Plus d'informations ici: [bettybossi.ch/programme-minceur](https://bettybossi.ch/programme-minceur)

## Contact de presse

Viviane Bühr, responsable Communication d'entreprise

Tél. +41 44 209 19 73, [kommunikation@bettybossi.ch](mailto:kommunikation@bettybossi.ch)

## Betty Bossi, le plaisir à portée de main

Betty Bossi est une entreprise suisse leader en art culinaire. Depuis 1956, Betty Bossi, cuisinière fictive et personnage culte, guide chacun de la manière la plus simple vers les plaisirs de la table – avec des recettes toujours réussies, des ustensiles de cuisine ingénieux et des aliments innovants.

[Betty Bossi](https://bettybossi.ch), Division de Coop Société Coopérative, Baslerstr. 52, Postfach, CH-8021 Zürich

## Medieninhalte

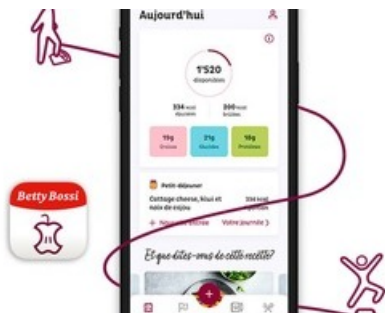
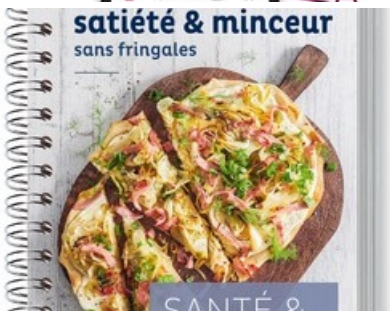


Image appli



Couverture du livre

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100068198/100900695> abgerufen werden.