

A watercolor illustration of a cozy tea scene. In the foreground, a dark green teapot sits on a saucer next to a cup of golden tea. A plate of strawberries is also visible. In the bottom right corner, a small, cute mouse character with large pink ears, wearing a pink dress and a green bag, holds a green pencil and a small notebook. The background features a window with green curtains and a warm, orange-toned wall. A white text box is overlaid on the left side of the image.

BATCH & COOK • TELMA • EXTRAIT OFFERT

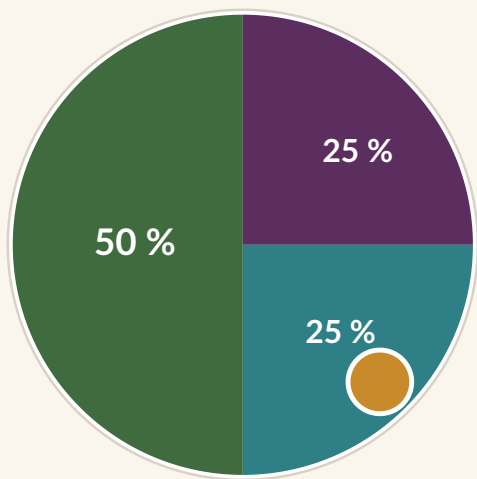
Les 7 premiers jours

Pour démarrer le **Challenge 30 / 60 / 90 jours** dès ce dimanche : l'assiette, l'eau, six mouvements, la marche, une recette — et ton premier calendrier.

Extrait du cahier illustré à remplir, pendant trois mois.

Construire son assiette

Un repère visuel simple, à adapter à ta faim et à tes besoins. Pas un calcul.



● 50 % légumes

Fibres, vitamines, volume et satiété. Ils donnent du volume à l'assiette et favorisent le transit.

● 25 % protéines

Œufs, poisson, volaille, tofu, légumineuses. Elles préservent les muscles et rassasient durablement — d'autant plus pendant une perte de poids.

● 25 % féculents

Pommes de terre, riz, pâtes, céréales complètes. L'énergie du cerveau et des muscles ; les versions complètes apportent plus de fibres.

● + bonnes matières grasses

Petite portion : huile d'olive, noix, graines, avocat. Indispensables au fonctionnement de l'organisme et à l'absorption de certaines vitamines.

LE CODE COULEUR DU LIVRE

Dans tout le challenge, le même code est conservé : **vert** pour les légumes, **prune** pour les protéines, **turquoise** pour les féculents, **ocre** pour les matières grasses. Ce repère aide à composer une assiette sans transformer chaque repas en calcul. Et l'eau, toujours : elle participe à tout.

TROIS ASSIETTES, POUR VOIR

Déjeuner

- Brocoli et carottes rôtis
- Filet de poulet
- Riz complet
- Un filet d'huile d'olive

Lunch box

- Concombre, tomate, crudités
- Thon au naturel, œuf dur
- Petites perles
- Vinaigrette mesurée

Dîner

- Poêlée de légumes surgelés
- Lentilles ou pois chiches
- Une pomme de terre vapeur
- Quelques noix

La moitié de l'assiette en légumes, un quart de protéines, un quart de féculents, une touche de bonnes matières grasses : la même règle, trois repas différents.

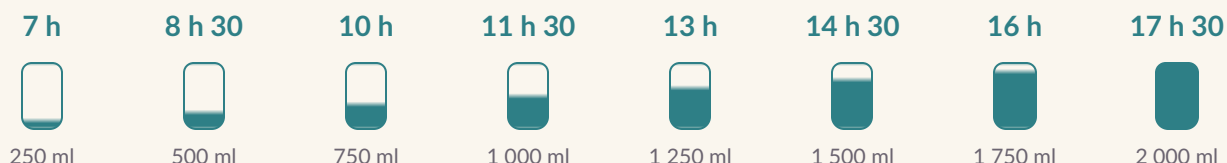


09

Hydratation : ton carburant

Boire régulièrement au fil de la journée plutôt que tout d'un coup. L'eau reste la boisson de référence.

LE RITUEL BATCH & COOK – TOUTES LES HEURES ET DEMIE



Quantité cumulée sur la journée, à titre de repère. Eau plate ou pétillante non sucrée ; thé et infusions non sucrés peuvent contribuer.

MA GOURDE DE DEUX LITRES

Ce n'est pas une contrainte, c'est mon repère. Une gourde de deux litres est un excellent outil de suivi — mais cela ne veut pas dire que chaque personne doit boire exactement deux litres d'eau pure par jour. Une partie de l'eau vient des aliments et d'autres boissons, et les besoins varient selon la taille, l'alimentation, l'activité, la température et la situation médicale. La couleur des urines donne un repère pratique : très foncée, c'est le moment de boire. Et ne jamais forcer une quantité excessive.

MA PREMIÈRE SEMAINE D'EAU — UNE CASE PAR DEMI-LITRE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□



10

Bouger à ton rythme

Le mouvement n'est pas une punition : il aide à retrouver énergie, mobilité et bien-être. L'objectif n'est pas de brûler un repas, mais de retrouver du souffle.

HUIT ACTIVITÉS ADAPTÉES

Marche	Accessible, gratuite, partout — la base de tout	Vélo doux	Articulations préservées, sortie ou appartement
Natation, aquagym	Portée par l'eau, sans impact	Danse douce	Bouger en musique, le plaisir d'abord
Yoga, stretching	Mobilité, souffle, relâchement	Jardinage actif	Faire du mouvement dans la vie réelle
Ménage actif	Bouger chez soi et dépenser de l'énergie	Randonnée douce	Nature, souffle et progression

JE CHOISIS MON NIVEAU

Je choisis ce qui me convient aujourd'hui. Débutante, intermédiaire ou à l'aise : les trois niveaux sont dans ce livre.

L'IDÉE BATCH & COOK

Commencer par 10 à 15 minutes. La régularité compte plus qu'une séance parfaite.

PETITS REPÈRES

Une activité agréable se garde. Ce que tu aimes, tu le referas.

SIX EXERCICES REPÈRES

Sans impact, progressifs, avec une chaise ou un mur. Commencer doucement, garder une amplitude confortable, arrêter en cas de douleur ou de malaise.



Marche sur place

1 à 3 min

Genoux qui montent doucement, respiration confortable.



Assis-debout

5 à 10 répétitions

Chaise stable, sans élan. Utiliser les accoudoirs si besoin.



Pompes au mur

6 à 12 répétitions

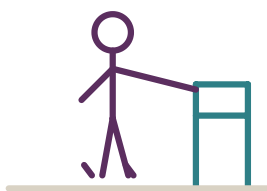
Corps gainé, mouvement lent. Plus près du mur = plus facile.



Extension de genou

8 à 12 par jambe

Assise, tendre la jambe sans bloquer le genou.



Mollets debout

8 à 15 répétitions

Monter sur la pointe des pieds, tenir la chaise si besoin.



Mobilité des bras

30 à 60 secondes

Cercles d'épaules, ouverture des bras, amplitude confortable.

LE BUT N'EST PAS DE S'ÉPUISER

On cherche à bouger plus souvent, renforcer progressivement les jambes et le haut du corps, améliorer la mobilité et construire une routine réaliste. Écoute ton corps · va à ton rythme · régularité = progrès.

PROGRAMME DE MARCHE – 12 SEMAINES

Une progression lente et une amplitude confortable. Si une semaine est plus difficile, on la refait : rien n'oblige à avancer dans le tableau.

SEMAINES	MARCHE PAR JOUR	PAS PAR JOUR, À TITRE INDICATIF	NIVEAU
1 – 2	5 à 10 min	3 000 à 5 000	Débutante
3 – 4	10 à 15 min, 5 jours sur 7	5 000 à 7 000	Débutante
5 – 6	15 à 20 min, 5 jours sur 7	7 000 à 9 000	Intermédiaire
7 – 8	20 à 25 min, 5 jours sur 7	9 000 à 10 000	Intermédiaire
9 – 10	25 à 30 min, 5 jours sur 7	10 000 à 12 000	À l'aise
11 – 12	30 à 45 min, si c'est confortable	12 000 à 15 000	À l'aise

Repère adulte de l'OMS à terme : 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine, plus du renforcement. On y arrive par petites quantités, jamais d'un coup.

MON DÉCLIC – 7 JOURS

Sept jours pour tout changer ? Non – sept jours pour commencer. La première semaine, le seul objectif est de sortir marcher chaque jour, même cinq minutes. Ce qui compte n'est pas la performance : c'est que la chaussure soit mise.

MES SEPT PREMIÈRES SORTIES

JOUR	DURÉE	PAS	COMMENT JE ME SENS APRÈS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			



RECETTE BATCH & COOK

Salade composée aux petites perles et aux trois œufs

Rassasiente, équilibrée, économique — et meilleure le lendemain. La recette que je prépare le dimanche pour les midis de la semaine.

INGRÉDIENTS · POUR 2 PERSONNES

Petites perles (pâtes)	150 g
Œufs	3
Tomates moyennes	2
Oignon moyen	1
Olives noires dénoyautées	40 à 60 g
Saucisse sèche	80 à 100 g
Maïs en conserve, égoutté	100 g
Vinaigrette	à ton goût

PRÉPARATION

1. Cuire les petites perles selon le paquet, les rincer à l'eau froide, égoutter.
2. Cuire les œufs durs (9 à 10 minutes), les refroidir, les écaler, les couper en quartiers.
3. Couper les tomates en dés, émincer l'oignon finement, trancher la saucisse sèche.
4. Mélanger pâtes, tomates, oignon, olives, maïs et saucisse. Assaisonner.
5. Poser les œufs sur le dessus au moment de servir. Se garde deux jours au frais.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion, estimation : 700 à 850 kcal · 28 à 35 g de protéines. Un repas complet, pas une entrée.

POUR TON OBJECTIF PERTE DE GRAS

Remplace la moitié de la saucisse par une demi-boîte de thon au naturel : même plaisir, 25 à 30 g de protéines de plus et moins de gras. Et double les tomates.

TROIS VARIANTES, MÊME PRINCIPE

Version mer

Thon au naturel à la place de la saucisse, un citron pressé, quelques câpres.

Version verte

Pois chiches, concombre, feta émiettée, menthe fraîche.

Version chaude

Les mêmes perles réchauffées avec les légumes rôtis du dimanche et un œuf poché.

Les quatre semaines

SEMAINE	ALIMENTATION	MOUVEMENT	MISSION
1	Observer et structurer les repas	5 à 10 min de marche	Régularité avant perfection
2	Une protéine à chaque repas principal	2 séances niveau 1	Créer la régularité
3	Des légumes sur au moins 2 repas	10 à 15 min de marche	Préparer 2 bases à l'avance
4	Mesurer huiles, noix, sauces	2 séances niveau 2	Faire le bilan

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER

Chaque jour, cinq cases : **R** repas structurés · **E** eau, la gourde finie · **M** marche · **S** séance de sport doux · **V** une victoire, même minuscule. On coche ce qui est fait. On ne coche pas ce qui ne l'est pas, et on ne s'en veut pas : demain est une autre case.

LA VICTOIRE DU JOUR

Une victoire, ce n'est pas un chiffre sur la balance. C'est avoir pris l'escalier, avoir préparé sa lunch box, avoir bu sa gourde, avoir dit non à quelque chose sans regret — ou oui à quelque chose sans culpabilité. Écris-la. Dans trente jours, tu en auras trente.

MES REPÈRES AVANT LE JOUR 1

REPÈRE	AUJOURD'HUI, LE / /
Poids	
Tour de taille	
Marche sans m'arrêter (minutes)	
Énergie /10 · Sommeil /10	
Une photo de départ	prise, gardée pour J90

POURQUOI J'AI CHOISI CE CHALLENGE



Chaque soir, cinq cases : **R** repas structurés · **E** eau, la gourde finie · **M** marche · **S** séance de sport doux · **V** une victoire, écrite. Trente secondes. C'est ce geste qui change tout.

COMMENT UTILISER CET EXTRAIT

À LIRE AVANT DE COMMENCER

9

Tu viens de faire la première semaine. Le cahier fait les douze autres.



Challenge 30 / 60 / 90 jours — 52 pages couleur, grand format, à remplir au stylo.

- Les trois phases, jour par jour : Fondation · Consolidation · Autonomie.
- Soixante séances de sport doux détaillées, douze semaines de marche, puis ta routine d'autonomie.
- Deux calendriers de quinze jours, le tableau de bord sur treize semaines, les bilans J30 · J60 · J90, la page de tes victoires.
- Le guide visuel des aliments, les recettes Batch & Cook, le petit budget, l'hydratation, l'eau infusée.
- Dix-huit aquarelles, Bianca et sa famille de page en page.

Broché couleur et édition Kindle — en vente sur Amazon.

Le lien, les listes de courses et une nouvelle recette chaque semaine : batch-and-cook.com/challenge



À gauche, la page du challenge — le livre, les repères du cahier en accès libre, le guide « 7 jours de menus ».

À droite, la chanson du challenge : « **Les Toques de Bianca** » — Fogo e Lua, à écouter en préparant ta semaine.



Extrait offert du cahier « Challenge 30 / 60 / 90 jours » — texte, méthode et parcours : Telma. © 2026 PROenVUE Unipessoal Lda. Cet extrait est gratuit et ne peut être vendu. Personnages Bianca et la famille Batch & Cook : propriété de l'éditeur. Certains décors illustrés ont été réalisés avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, puis choisis et retravaillés un par un ; aucun ne représente un lieu réel.

Alex PHOENIX Musique · © 2026 PROenVUE Unipessoal Lda · music.imusician.pro/a/ag7q5vxvF