



Bien dans mon corps, bien dans mon assiette

Quand l'appétit va, tout va ? Et inversement !

Alors que baisse de moral et inconfort pèsent lourd sur la ligne, bien-être et bonne humeur permettent de mieux respecter son corps. Prendre le temps de s'informer et oser parler de tous les petits désagréments ressentis au quotidien permet d'apprendre à limiter leur influence sur la vie quotidienne.

A la ménopause ou si votre transit est paresseux quelques bons réflexes tout simples peuvent faire du bien ...Ils sont vrais dès le plus jeune âge mais deviennent de plus en plus vitaux au fur et à mesure des années.

Bouger un minimum est la règle d'or, la sédentarité est l'ennemi N°1. Bouger pour évacuer les stress de la vie! Bouger pour voir le monde ou voir du monde ! Bouger pour stimuler la circulation ! Bouger pour maintenir le capital musculaire notamment au niveau des abdominaux : leur tonus est nécessaire au bon fonctionnement de l'appareil digestif...

Et, puisque printemps rime avec liberté, libérez vous du tabac...c'est la meilleure disposition pour vous mettre en conformité avec la loi et en cohérence avec votre démarche de mieux être ! Les boissons alcoolisées, les desserts très sucrés, les friandises un peu trop salées ne sont pas « hors la loi » mais mieux vaut les fréquenter avec modérations....

Les bons exemples chez BOUTIQUE NATURE :

FEMME

Bienfaits au féminin

Le Gattilier et le Yam participent à l'équilibre hormonal en aidant à garder le bien-être avant et pendant le cycle menstruel ou en aidant à apaiser les troubles en période de ménopause. La Vigne Rouge favorise une bonne circulation et le Chardon Marie contribue à l'élimination des toxines de l'organisme. Enfin le Pissenlit et l'Achillée favorisent la digestion.

BOUTIQUE NATURE

Flacon de 200 ml - Pilulier de 60 gélules végétales

MENO'MINCE®

Contre attaquez !

Votre balance hormonale a changé votre métabolisme, perturbe votre circulation, freine votre élimination ? Vous cherchez une aide pour contrer la logique des kilos qui s'incrument.

La composition de MENO'MINCE® prend en compte chacune des nécessités pour prolonger longtemps l'harmonie de la silhouette, cet atout majeur un bien-être général et de séduction.

BOUTIQUE NATURE

Pilulier de 60 comprimés

NOPAL

équilibre grâce aux fibres

Sa richesse en fibres solubles et insolubles qui ont la propriété de gonfler au contact de l'eau remplissent une partie de l'estomac ce qui diminue la sensation de faim. Elles aident aussi à ralentir l'absorption des sucres et des graisses ce qui tempore la réponse insulémique et ont un effet régulateur sur les transits ralentis.

BOUTIQUE NATURE

RAPPELEZ-VOUS...

Le THÉ VERT

Carburer et rester en forme.

Riche en caféine et en composés phénoliques, le thé vert stimule la thermogénèse et la lipolyse. Il aide à augmenter les dépenses énergétiques de l'organisme, à mobiliser et à évacuer les graisses de réserves ce qui est la base de l'allègement de la silhouette. Il contribue à réduire l'absorption des sucres et des graisses alimentaires. Son action est également tonique et stimulante ce qui aide à effacer la fatigue physique ou intellectuelle mais sans provoquer d'excitation



Le savez-vous ?

Une étude du CREDOC (Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des conditions de vie) montre que l'on assiste, depuis une trentaine d'années, à un changement dans les mœurs alimentaires. Beaucoup d'entre nous ont perdu l'habitude de manger à heure fixe et le plaisir de manger à table a perdu de son prestige. Si la proportion en protéines dans l'alimentation est stable, l'apport en lipides s'accroît alors que celui de glucides diminue. La baisse de consommation en glucides s'étant faite plus particulièrement au dépend des sucres lents et a probablement été partiellement compensée par un recours aux sucres rapides.

BON A SAVOIR :

Améliorer nos habitudes de vie (mieux manger, mieux bouger) ne fait pas forcément perdre du poids mais cela permet de faire diminuer le taux de mauvais cholestérol et d'augmenter le taux de bon cholestérol dans le sang, diminuant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les bons réflexes :

MISEZ SUR L'EAU

Elle doit vous accompagner dans votre « nutri- attitude ».

Un litre et demi d'eau ou de tisane est l'apport hydrique journalier minimum.

Elle est la plus simple et la plus saine des boissons zéro calorie.

Elle vous débarrasse de milliers de toxines, et vous laisse en échange des minéraux et hydrate vos cellules.

Retrouvez nos conseils et nos produits sur www.boutique-nature.fr.

Pour les produits liés à l'inconfort hormonal allez dans la rubrique nos conseils et choisissez :



[Femme Naturellement](#)