



# C'est l'été, détendez-vous !

**L'été est le temps rêvé pour se détendre et pour paresser à l'ombre d'un parasol !**

**Pour décompresser du stress d'une année de travail, farniente ou sport ?  
À vous de décider !**

Dans le but de vous relaxer, identifiez vos envies et faites l'inventaire de ce qui serait "bon pour vous" ! La respiration abdominale et un peu d'exercice constituent des stratégies anti-stress de première efficacité. La qualité de l'alimentation a aussi son importance par l'apport de vitamines, acides aminés, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels tels que les Omega-3... indispensables à l'équilibre nerveux. Et bien sûr, pour aider à retrouver le calme et la sérénité qui font la vie plus douce, pensez aux plantes complémentaires et porteuses de bienfaits ! Passez aussi plus de temps à vous ressourcer et à prendre soin de vous et le bénéfice se fera vite sentir sur la digestion, la régulation de l'appétit et sur le sommeil ! *Laurence, Pharmacienne*

Prendre le temps de faire le point sur son état émotionnel permet de mieux comprendre ce que l'on recherche dans un produit naturel. Quelques minutes consacrées à l'introspection ou simplement à expliquer à un conseiller ses attentes et ses habitudes de vie peuvent aider à sélectionner les produits qui vous aideront à vous relaxer. Le fait d'avoir sélectionné en conscience un ou plusieurs produits adaptés permet lors de leur utilisation la mise en place d'un rituel relaxant.

## Les bons exemples :

### MAGNÉSIUM MARIN

Énergisant

Faire le plein d'énergie permet de garder le moral au beau fixe ! Source d'énergie, ce magnésium marin aide à maîtriser le stress tout au long de la journée. Parce que cette forme est marine, elle est hautement assimilable en magnésium et vous apporte des nutriments nécessaires au métabolisme énergétique : vitamines C, B1, B5, B6.

**BOUTIQUE NATURE**

60 comprimés ou 180 comprimés

### DÉTENTE

Calme, bien-être, sommeil

Plus de sérénité favorise la relaxation, le bien-être, l'ouverture. Retrouver son calme, c'est favoriser le sommeil ou la récupération. Aubépine, angélique, passiflore, ballote et aspérule odorante sont les plantes choisies pour DÉTENTE afin de vous aider à retrouver le calme et la sérénité qui font la vie plus douce.

**BOUTIQUE NATURE**

Flacon de 200 ml ou 60 Nutri-sphères d'origine végétale



## Petit lexique :

### Fleurs de Bach

Elles doivent leur nom au Dr Edward Bach, un médecin anglais qui, dans les années 1930, après avoir identifié 38 états émotionnels négatifs, créa des essences à base de fleurs ou de plantes capables de recréer les conditions du retour à un état d'esprit positif. Les émotions équilibrées par les combinaisons de ces extraits de plantes ont alors un rôle positif dans le maintien d'une bonne santé et du bien-être.

## Belle et bien en Bio !

### EAU DE COLOGNE

#### Une mélodie de senteurs

Légèrement citronnée puis ambrée, c'est votre nouvelle façon de "respirer le bien-être" ! Un zeste d'Hespérides et des accents fruités se mêlent à une légère note de lavande qui évoque la fraîcheur... Profitez de ses vertus rafraîchissantes durant tout votre été ! Eau de Cologne élaborée dans le respect de la fabrication traditionnelle, à partir d'un extrait de matières premières 100% naturelles. L'alcool utilisé est certifié Bio ECOCERT.

*BIO : Cosmétique Ecologique et Biologique - Certifié par Ecocert SAS F – 32600*

[www.boutique-nature.fr](http://www.boutique-nature.fr)