



Y A PAS D'AGE POUR ETRE BIEN !

L'apprentissage du bien-être et de la santé peut se faire en famille. Cette transmission se fait plus d'autant plus naturellement et facilement chez les plus jeunes, quelle est faite à travers le jeu et l'humour...

Voici quelques pistes à suivre de 7 à 77 ans :

Piste anti stress : le jeu des 7 familles... Rien de plus amusant que cette petite distraction familiale. Elle est parfaite pour passer un moment calme et joyeux avec les enfants.

Piste diététique : jouer à la dinette mais concoctant des menus équilibrés c'est transmettre les bonnes habitudes alimentaires. Apprendre à aimer le poisson, les fruits et les légumes et à préférer le « château la pompe » aux sodas est un bon début pour initier le goût et une bonne pratique alimentaire.

Piste sportive : pour être bien, une activité physique est nécessaire à tous les âges de la vie. Prendre le temps pour faire une promenade ou une partie de cache-cache c'est une bonne alternative à la télé ou aux jeux vidéo !

Jeux d'enfants ?

L'hygiène, un jeu d'enfant ?

Apprendre à bien se laver les mains, pendant au moins 20 secondes, les paumes ET le dessus des mains, est un geste de santé indispensable pour freiner la transmission des bactéries et des virus. En sortant des toilettes, avant de faire la cuisine ou de se mettre à table, avant de se maquiller...c'est un bon moyen pour éviter de contracter ou de transmettre des maladies infectieuses.

La cuisine, un jeu d'enfant ?

Sans cuisson donc sans danger de brûlure cette recette légère est source d'acides gras essentiels et de vitamines ... le Tartare de saumon :

600 g de saumon ou de thon

1 échalote et 2 tomates

2 citrons verts

1 cuillère à café d'huile d'olive ou de sésame.

1/2 botte de coriandre ou de ciboulette, du sel et poivre.

Couper le poisson et les tomates en petits morceaux

Ciseler l'échalote et la coriandre et mélanger le tout .Ajouter le citron et l'huile ; laisser reposer 1/2 heure au réfrigérateur.



Le thé vert, une boisson pour les grands ?

Cette boisson est excellente pour favoriser la perte de poids et la régulation du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. Grâce aux polyphénols qu'il contient, ces composants qui protègent les cellules, il aide aussi à lutter contre les radicaux libres. Les polyphénols du thé sont des substances comparables aux tanins que l'on trouve dans le vin et leurs propriétés sont très proches, mais contrairement au vin, on peut boire du thé sans modération et rester jeune plus longtemps !

Les bons exemples

CHOLESTEROL

Policosanol

L'Extrait spécifique du riz (*Oryza sativa*) titré en policosanol favorise la diminution du taux de mauvais cholestérol. Il est associé à l'huile de poisson concentrée en oméga 3. La lécithine de soja aide à la solubilisation des graisses et vitamine E d'origine naturelle joue son rôle d'antioxydant majeur. Voici une carte efficace à jouer pour contrer le "mauvais" cholestérol, alors n'hésitez plus, et choisissez la voie naturelle!

BOUTIQUE NATURE 60 capsules marines

LEVURE DE RIZ ROUGE

aide à limiter les mauvaises graisses

Comme le font traditionnellement les asiatiques, misez sur l'utilisation de cette levure (*monascus purpureus*) élevée sur le riz pour son action favorable contre les mauvaises graisses. Associée à une alimentation équilibrée limitant volontairement les graisses saturées et les sucres, elle est recommandée à tous ceux qui cherchent à aider naturellement leur organisme à limiter sa production de mauvaises graisses.

BOUTIQUE NATURE 120 et 270 gélules végétales V caps

Q 10

Equilibre et énergie

Le coenzyme Q10 exerce un rôle anti-oxydant au niveau des cellules. Sa présence est nécessaire aux processus physiologiques qui exigent une dépense énergétique. Ces dépenses existent au niveau cardiaque ou dans le système immunitaire. Avec l'âge sa diminution a été observée et ce complément alimentaire est un atout pour favoriser l'équilibre des réserves de l'organisme.

BOUTIQUE NATURE 60 comprimés

à bientôt sur www.boutique-nature.fr