



LA RENTREE SANS STRESS

Jamais plus fatigué !

Un bien-être adapté à la saison...

Regains de vitalité ou baisses d'énergie se cachent souvent dans nos assiettes ou derrière nos habitudes.

Suivons les pistes nutritionnelles pour préserver le tonus !

Une alimentation équilibrée, réputée saine et absorbée avec plaisir est un facteur de longévité et de bien-être. Les fruits et légumes ont la capacité d'aider à corriger les effets délétères du stress oxydant, les oméga-3 des poissons et des huiles contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire et cérébral et une alimentation apportant suffisamment de produits frais et sains, pauvres en sucres rapides et riche en sucres lents rend le métabolisme performant face à l'adaptation au stress de la rentrée.

Préservons nos milieux de vie pour préserver notre santé !

Alors qu'un environnement pollué ou la sédentarité entraînent lassitude, manque de résistance au stress et aux infections, l'organisme vivant dans un milieu sain est résistant et donne une impression de rester plus jeune. La cosmétique BIO nous aide à augmenter la fréquence des contacts avec des produits naturels...

Stratégie anti-stress

Comment aborder la reprise dans de bonnes conditions ?

A la rentrée toutes les conditions sont réunies pour être tendus ! Les bons souvenirs des vacances peuvent nous aider lorsque le rythme s'accélère, mais pour commencer l'année du bon pied lisez aussi nos conseils et restez en forme et zen toute l'année !

Zooms sur les « bons points » anti-stress :

Bon point sport : Chaussez vos baskets et sortez pour prendre l'air ou voir des amis. L'exercice régénère l'énergie et la bonne humeur.

Bon point zen : Baillez et étirez vous à toute heure et faites de beaux rêves. En générant de la dopamine (relaxant naturel) les bâillements volontaires permettent de gérer le stress.

Bon point de conduite : Rompez avec les faux amis : la cigarette, les excitants et retrouvez les odeurs et les saveurs du jardin des délices.

Bon point oxygénation : Gardez le bon rythme et la bonne respiration et pensez à vous relaxer ou à méditer en musique. Adoptez la respiration abdominale vous renforcer vos abdos en prime !

Bon point repas : Mangez des fruits et des légumes et coachez votre appétit. Ayez soif d'eau ou de thé vert...pour les antioxydants, l'hydratation et la légèreté.



LES BONS EXEMPLES :

ENJOY

Sentiment de bonne humeur

D'avantage de calme intérieur et de sensations de bien-être permet de mieux résister au stress.

Lorsque le stress déclenche toute une cascade de conséquences qui rendent irritable nerveux ou fatigué, cette association de plantes, vitamines et minéraux aide à retrouver un état de détente favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du métabolisme.

BOUTIQUE NATURE

Contenance 60 ou 180 gélules végétales Vcaps

PHYTOCONCENTRE DETENTE

Sérénité végétale

C'est en favorisant la relaxation que vous pourrez retrouver votre calme. Le bien-être et la motivation vont de paire avec un bon sommeil. Aubépine, angélique, passiflore, ballote et aspérule odorante sont les plantes choisies afin vous aider à retrouver le calme et la sérénité qu'il est si bon de retrouver après une période de tension ou de fatigue.

BOUTIQUE NATURE

MAGNESIUM MARIN

Source d'énergie

Énergisant et sous forme hautement assimilable parce que d'origine marine, cet oligo-élément apporte avec lui des nutriments nécessaires au métabolisme énergétique : vitamines C, B1, B5, B6. Il est nécessaire au bon fonctionnement de système nerveux et vous aide à maîtriser le stress tout au long de la journée.

BOUTIQUE NATURE

Contenance 60 ou 180 comprimés

DORMIR

Sommeil naturel

Ce complément alimentaire contribue à une relaxation qui induit un sommeil naturel et de qualité. Reposez-vous sur cette association unique de plantes, de vitamines et de minéraux et vous vous réveillerez en pleine forme !

BOUTIQUE NATURE

Contenance 60 ou 180 comprimés

ET...la respiration abdominale, c'est quoi ?

C'est inspirer en lâchant le ventre, en comptant jusqu'à 5 et expirer rentrant progressivement le ventre en comptant jusqu'à 8

Dans l'assiette...

Les poissons gras sont riches en Oméga-3 (hareng, maquereau, sardine, saumon, anchois...) ces acides gras polyinsaturés essentiels au bon équilibre émotionnel. Vous les trouvez aussi dans l'huile de colza et de germe de blé, dans les noix et dans les légumes verts à feuilles (mâche, chou, laitue, ...)

Pourquoi pas ?

« Le rire est la meilleure médecine de l'homme »

Texte Personne ne doute que le rire permet de communiquer ses émotions aux autres ou de s'intégrer à un groupe. Cette fonction typiquement humaine pourrait même réduire les sensations de douleur, améliorer les systèmes de défense de l'organisme et nul doute que le rire est un excellent antidote contre le stress. Rire de bon cœur devant un bon film, si possible en bonne compagnie, déclenche une gymnastique interne qui stimule le système sympathique, détend certains muscles et diminue les tensions. Rire aux éclats relaxe le diaphragme et oblige à une respiration aussi profonde que certains sports intenses.

Retrouvez ce dossier et les nouveautés sur www.boutique-nature.fr



Découvrez le Magazine du bien-être au naturel de Boutique Nature

[b.nature](#) - le magazine automne 2008

Cliquer dans la rubrique :

-Quoi de neuf ...

-> Télécharger le magazine

-> Accès aux numéros précédents