

Pas de Kilos dans la Hotte du père Noël

Le mois de décembre est celui de tous les excès ...Mille tentations nous guettent entre les réveillons et les chocolats avec les collègues...

La meilleure attitude est toujours celle de l'équilibre :

Équilibre entre la raison et gourmandise, entre frustrations et joies de la fête. Rien de plus naturel et de plus sympathique que la convivialité génératrice de petits bonheurs : Elle est à l'origine des bons souvenirs qui nous tiendront bien chaud au cœur tout l'hiver à condition que la balance ne vienne pas jouer les troubles fêtes.

Par le retour tranquille à une alimentation équilibrée, arrosé d'eau à volonté et saupoudré d'un peu de sport, aidé par quelques compléments alimentaires adaptés vous avez toutes les chances pour renouer rapidement avec votre poids de forme.

Le bon plan avant ...

Une heure avant le début de la fête, buvez un bol de légumes mixés dans leur eau de cuisson ou jouez les lapins en mangeant une carotte crue pour ne pas vous précipiter sur les amuse-gueules en attendant les retardataires!

Quelques bons réflexes :

- Faites vous plaisir en goûtant à tout mais restez raisonnable sur les quantités
- Modérer votre consommation d'alcool pour rester en forme pour danser toute la nuit et pouvoir vous proposer comme chauffeur en fin de soirée
- Évitez les régimes « express » juste avant les fêtes , c'est le meilleur moyen pour reprendre plus de kilos que vous n'en aurez perdu ! Le corps qui a subi des privations s'adapte en stockant.
- Pour limiter l'impact des aliments très riche, consommez ralliez vous aux fibres. Une petite soupe de légumes avant la fête, un pomme ou un comprimé de nopal

Des plantes « après les fêtes »

Celles qui vous aident à brûler les réserves :

-Afin de retrouver rapidement votre silhouette et la conserver tout au long de l'année, trois plantes **le guarana, le thé vert et le citrus** aident l'organisme à brûler les réserves encombrantes. En déclenchant la relance du métabolisme de base elle favorisent également le tonus général. Elles sont présentes dans le Brûleur BOUTIQUE NATURE :

Dans ce complément nutritionnel, la piloselle est là pour soutenir l'élimination et améliorer le drainage corporel.

Celles qui vous aident à drainer :

Quand on a succombé aux petites douceurs, des excès d'eau et de toxines se sont accumulées Piloselle, orthosiphon, pissenlit, cassis, rhubarbe, guarana, thé vert, spiruline, ananas, sont des plantes qui aident l'organisme à se débarrasser de l'eau qui stagne dans l'organisme retenue par les excès salés ou trop riches !

Pour un petite cure de purification le Draineur BOUTIQUE NATURE sera le bienvenu et vous aidera tout au long de l'année à conserver une silhouette harmonieuse. Il est particulièrement recommandé pour accompagner un régime hyperprotéiné.

- En « Cure d'Attaque » ou En « Cure d'Entretien » à diluer dans une bouteille d'eau

D'autres armes anti rondeur : les cactus.

Le nopal est un petit cactus mexicain est très riches en fibres. Ces fibres ont la propriété de capter les sucres et les graisses contenus dans les aliments, s'opposant à leur assimilation et à leur transformation en réserves adipeuses. A ce titre, il constitue une aide précieuse aidant à gérer les « écarts » ponctuels. Il minimise l'impact des repas de fête.

Le hoodia est le cactus inhibiteur d'appétit !

Il est actif grâce à l'un de ses composants qui mine les signaux donnés à l'organisme par le glucose sur un des centre de contrôle de la faim. Il permet ainsi de soutenir votre volonté de goûter à tout sans abuser au niveau des quantités .Il modère votre appétit en agissant directement sur la partie du cerveau contrôlant la satiété sans effet secondaire...

A prendre ½ heure avant les repas,

Quand le corps fait signe :

Si vous n'avez plus de place pour le dessert ! ne vous forcez pas, personne ne s'en apercevra !

- **Si vous sentez la fatigue, il est peut-être tant de bouger un peu ...dansez avec les petits ou les grands ou aidez la maîtresse de maison.**
- **Si vous êtes la maîtresse de maison, sollicitez un peu d'aide et détendez vous ne cherchez pas le réconfort dans la gourmandise, faites cinq respirations profondes...vous sentez ? ça sent vraiment bon les huiles essentielles cannelle orange que vous avez déposées dans le brûleur !**

Bonnes fêtes à tous...