



VANNES

Jean Philippe > -5,6kg en 3 sem. Maud > -1,1kg en 1 sem. Carine > -1,4kg en 1 sem. Béatrice > -3,6kg en 3 sem.

NOLID

Jonathan > -10.6kg en 9 sem. Charles > -7,4kg en 1 mois Coralie > -7,1kg en 7 sem. Eva > -6,5kg en 6 sem.

LAGNY-SUR-MARNE

Stéphanie > **-2,6kg** en 1 sem. Valerie > **-9,3kg** en 10 sem.

LIBOURNE

Cyrille > **-2,8kg** en 4 sem. Gabriel > **-9,1kg** en 10 sem. Irene > **-10kg** en 3 mois

MARSEILLE

Florent > -5,9kg en 2 sem. Jessica > -9,7kg en 7 sem. Martine > -4,1kg en 2 sem.





TÉMOIGNAGES

de clients du

Centre Bodysano Libourne



Témoignage de Gabriel

« Je suis un professionnel du monde du spectacle et, comme pour beaucoup de professions, avec cette période de Covid, le stress m'a gagné et j'ai pris 10 bons kilos !

Ma profession exigeant une discipline stricte notamment en matière de physique j'ai dû reperdre ces kilos accumulés avant de reprendre mon activité professionnelle et Vincent, par le biais de BodySano, m'a aidé à réaliser mes objectifs.

Mes objectifs de perte de poids mais aussi de changement de vie notamment alimentaire. Vincent a alors mis en place un programme, il m'a suivi quotidiennement, m'encourageant dans les moments de faiblesse et de saute d'humeur parfois aussi. Il a été un véritable allié/partenaire pendant cette refonte de mes fondamentaux.

Aujourd'hui, j'ai perdu pratiquement mes dix kilos. Je suis content de mon expérience, je me sens mieux dans mon corps et je recommande mille fois à ceux qui souhaitent se sentir mieux dans leur peau, qui souffrent de certains complexes ou tout simplement à ceux qui veulent se reprendre en main!

S'il faut savoir écouter après avoir appris à parler, Vincent en est un parfait exemple, en vrai professionnel, il est à l'écoute et complètement disponible pour atteindre ses objectifs fixés.»

JAMBES LOURDES, MAUVAISE CIRCULATION SANGUINE ET RÉTENTION D'EAU, L'ÉTÉ EST ARRIVÉ!

Jambes lourdes, quels en sont les symptômes?

Les principaux symptômes des jambes lourdes sont lorsque vous ressentez un poids dans les jambes, des fourmillements, des crampes nocturnes, une sensation de brûlure, de petites varicosités ou varices sur les jambes, vous ne pouvez pas rester debout ou assise trop longtemps, vos jambes ont un aspect gonflé ou enflé et cela empire avec la chaleur ou en fin de journée.

Quelles peuvent être les causes ?:

Les jambes lourdes sont causées par une mauvaise circulation sanguine. Certains facteurs comme la grossesse, l'obésité, la chaleur, la sédentarité, le piétinement ou la station debout prolongée et répétée, peuvent favoriser les jambes lourdes.

Quelles astuces pour lutter contre ce phénomène:

- Surélever le plus possible les jambes tout au long de la journée ainsi que la nuit.
- Porter des bas de contention.
- Eviter de piétiner, de rester debout ou assis trop longtemps et de croiser les jambes.
- Eviter de porter des talons hauts, des pantalons, des chaussettes, des collants ou des bottines trop serrés.
- Eviter de trop s'exposer à la chaleur : chauffage par le sol par exemple, température de la chambre trop élevée...
- En cas de surpoids excessif, entamer une perte de poids.
- Boire régulièrement de l'eau, du thé vert ou des tisanes drainantes.
- Consommer des aliments drainants comme les tisanes aux queues de cerises.
- Eviter le tabac et l'alcool.
- Eviter les aliments trop salés : charcuterie, cornichons, pizzas, plats préparés...

- Faire de l'exercice régulièrement permet de prévenir une meilleure circulation sanguine et améliorer les manifestations provoquées par les jambes lourdes: la natation, le vélo, la course à pied, la marche à pied, l'aquagym, marche dans l'eau, vélo...
- Adopter de nouvelles habitudes, comme marcher plutôt que de prendre la voiture le plus possible.
- Mettre de l'eau froide régulièrement sur vos jambes.
- Stimulez le retour veineux en écrasant une balle de tennis avec le pied nu, et en la faisant rouler d'avant en arrière et de droite à gauche.
- Pratiquer des séances de drainage lymphatique.
- Utiliser la phytothérapie avec des préparations à base de feuilles de vigne ou de marrons d'Inde
- Les huiles essentielles de citron, de lentisque pistachier, de cèdre, de cyprès vert diluées dans une huile végétale et utilisées en massage circulatoire pour les jambes aident à soulager les symptômes.

Retrouvez également nos soins BodySano qui vous aideront à réduire ces symptômes :

- Le drainage lymphatique, palpé roulé drainant jambes. Environ 30 min
- La cure de lipocavitation, aide à éliminer l'eau.
 Environ 30 min
- Le drainer @home pour une cure de deux semaines
- Le light legs, complément pour une à deux semaines de cure
- La crème Frigic jambes de Thalac
- La crème Cryo actif de Thalac
- Le drainer tea de BodySano

Demandez conseil à votre coach BodySano pour des soins personnalisés.

Cap sur les aliments drainants à consommer sans modération cet été pour vous faire du bien :

L'ananas La framboise Le gingko



Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, si des douleurs ou un œdème apparaissent, il convient de consulter rapidement son médecin traitant.



LES RECETTES BODYSANO



PLAT

CEVICHE DE POISSON ET SALADE DE TOMATE MOZZARELLA

2

2 personnes



20' de préparation



INGRÉDIENTS

- 240g de poisson frais
- · 120a de Mozzarella
- 4 tomates
- · 40q d'oignon rouge
- •1 citron
- Ail
- CoriandreHuile d'olive
- Sel. poivre

PRÉPARATION

- 1 Couper le poisson en dès.
- 2| Verser le jus du citron dessus et laisser mariner une dizaine de minutes, le temps de préparer le reste.
- 3| Emincer l'oignon, ciseler la coriandre et écraser l'ail.
- **4** Ajouter le tout au poisson, mélanger et laisser mariner 10 minutes supplémentaires.
- 5| Couper les tomates en morceaux et égoutter les billes de mozzarella.
- **6**| Mélanger l'ensemble des ingrédients avec un peu d'huile d'olive. Agrémenter d'herbes fraiches, d'épices et d'aromates.
- 7 Servir bien frais



DESSERT

SALADE DE FRUITS FRAIS

PRÉPARATION

- 1 Laver et couper les fruits en morceaux
- 2 Mélanger le tout avec le miel
- 3 Servir bien frais



8 personnes



10' de préparation

X I

INGRÉDIENTS

- •½ melon
- 150g de fraises
- · 200g de pastèque
- · 100g de mûres
- · 100g de framboises
- ·1 c à s de miel