MINI **MAG**

BODYSANO
Diététique & Bien-être

MENSUEL GRATUIT

Septembre **2020**

LA COVID A CHANGÉ NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ... EN MIEUX !

Davantage
de repas à la maison,
de qualité dans l'assiette et
d'argent consacré aux aliments.

UN NOUVEAU RAPPORT
À LA NOURRITURE ?

Trouvez votre centre bodysano sur **www.bodysano.com**

Bodysano

MEILLEURES PERTES DE POIDS
ÉTÉ 2020

BOURGES

Angéline :
-5 kg en 4 semaines
Dominique :
-2,4 kg en 1 semaine
Bénédicte :
-2,5 kg en 1 semaine
Lyakout :
-3,1 kg en 2 semaines

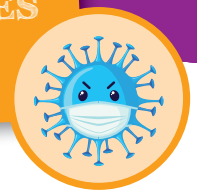
VICHY

Stéphanie :
- 3 kg en 1 mois
Sylviane :
-1.5 kg en 1 semaine
Fabien :
-2 kg en 1 semaine

CLERMONT-FERRAND

Albert :
-10,2 KG en 5 semaines
Adeline :
-2,8 kg en 1 semaine
Caroline :
-3,1 KG en 1 semaine

LA COVID A CHANGÉ NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ... EN MIEUX !
SUITE



La crise sanitaire va-t-elle durablement modifier nos habitudes de consommation alimentaire ? Force est de constater que, six mois après l'arrivée de la Covid dans notre quotidien, les statistiques montrent que nous achetons toujours plus de nourriture « brute » dans les magasins et y consacrons une part plus élevée de notre pouvoir d'achat. En voilà une bonne nouvelle !

VIVE LES ALIMENTS FRAIS !

Toutes les catégories de produits alimentaires affichent une croissance, mais celle-ci est particulièrement marquée pour « le frais non préparé » : les fruits, les légumes et la viande.

Selon l'enseigne Carrefour : « les clients ont décidé de se faire plaisir en se tournant davantage vers le frais, le local, le bio et la qualité pour consommer une alimentation plus saine ».

Intermarché en rajoute « croissance de 20% du frais ... les consommateurs se sont remis aux fourneaux ».

Plusieurs chercheurs universitaires expliquent cette tendance par un transfert des budgets loisirs et vacances à la faveur d'une alimentation fraiche et de qualité.

Cette manière de s'alimenter plus sainement va dans la direction que BodySano conseille à ses clients depuis plus de 10 ans : nous travaillons tous les jours pour vous aider à perdre du poids, vous sentir mieux et renforcer votre immunité naturelle.

PLUS DE GOÛT !

Moins de sorties pour travailler ou pour les loisirs, cela conduit à un gain de temps à domicile : mettons donc ces heures à profit pour mieux manger en cuisinant à la maison.

Dans ce contexte favorable à une meilleure façon de manger, vos Coach BodySano sont des spécialistes à même de vous conseiller de manière personnalisée, avec des recettes adaptées. Nous vous aidons à sortir des sentiers battus et à profiter de ce temps supplémentaire en famille : tentez des évasions gustatives –

demandez des recettes faciles et light à votre Coach.

DURABLE ?

Certains observateurs se demandent si cette tendance va durer. Chez BodySano nous sommes convaincus que oui et nous continuons à être à votre disposition pour que, chaque semaine, votre alimentation s'améliore. Le pays a pris conscience de l'importance de la bonne alimentation et nous ne la verrons plus de la même manière. Cela fait longtemps que BodySano se prépare à cette évolution et

nous sommes fiers de participer à une société plus saine !

noirclair.be

TÉMOIGNAGE DE CHRISTELLE

Patiente du centre BodySano Dijon

L'INFRATHÉRAPIE

J'ai essayé le Iyashi Dôme en prenant l'offre d'essai pour voir un petit peu ce que c'était car je ne connaissais pas. La gérante Alexandra m'a bien expliqué en quoi consistait ce fameux sauna japonais ; je voulais donc essayer afin de m'en rendre compte par moi-même.

La première séance, j'ai tout d'abord été installée sur le ventre : je me croyais à la plage, cette chaleur et ce temps de repos m'ont vraiment fait du bien. Une fois sur le dos j'ai commencé à sentir mon corps transpirer.

C'est au cours de la deuxième séance que la je me suis rendue compte des bienfaits et que mon corps appréciait ce moment : j'évacuais les toxines, j'étais apaisée et le « après » petit moment de détente musique douce boisson fraîche serviette rafraîchissante à passer sur le visage – que du bonheur !

J'ai suivi une cure de 10 séances ce fut vraiment un temps pour moi, un temps pour mon corps, un temps d'apaisement et de réconfort après le travail. De plus, je passais une nuit calme et sereine.

Cette cure m'a fait beaucoup de bien non seulement au niveau de la balance mais mon état cutané s'est vraiment amélioré : j'avais des vergetures en lien avec mes grossesses et, au bout de 10 séances, j'ai de jolis petits traits blancs. Ma peau est plus douce, plus ferme.

C'est tellement bien le Iyashi Dôme que je le plébiscite il faut essayer pour se rendre compte de ses bienfaits.

Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg - Ne pas jeter sur la voie publique.