

**VIRGIN
MOJITO**

(pour 4 personnes)



- 40 cl de 100% pur jus de pomme
- 8 quartiers de citron vert
- 4 c. à c. de sucre roux
- 10 feuilles de menthe
- 40 cl d'eau gazeuse
- Glace pilée

80 kcal
par pers.

1. Réaliser le cocktail directement dans le verre.
2. Presser le citron à la main au-dessus du verre et déposer les quartiers dans le fond du verre.
3. Ajouter la menthe. Écraser délicatement à l'aide d'un pilon. Ajouter le sucre et la glace pilée. Verser le jus de pomme et l'eau gazeuse et mélanger doucement.

RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS



**TÉMOIGNAGE
DE YOLANDE**

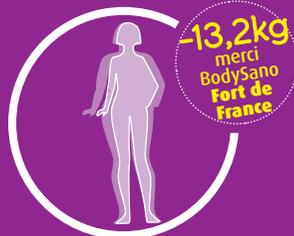
**Patiente du centre
BodySano Fort de France**

Je me sens très bien depuis que j'ai démarré mon suivi chez BodySano.

J'avais des a priori au début mais j'ai été vite conquise. Comment ne pas se sentir bien avec cette équipe géniale !

En suivant les conseils parfaitement de ma diététicienne, j'ai obtenu le résultat que je voulais, sans faim ni frustration.

Yolande



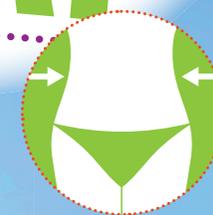
Perte : -13,2kg en 12 semaines à Fort De France

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

noirclair.be

MENSUEL GRATUIT

**OBJECTIF
VENTRE
PLAT**



La saison d'été, synonyme de vacances et de plage, a bel et bien commencé !

Mais avant de remettre son maillot de bain, il faut penser à sa silhouette.

Les ballonnements abdominaux sont provoqués par une accumulation de gaz dans l'intestin entraînant une distension intestinale accompagnée d'une augmentation de volume de l'abdomen donnant ainsi l'impression d'avoir le ventre gonflé.

Suivez les conseils de BodySano pour avoir un ventre plat tout l'été.



Juillet/Août 2019



L'ARTICHOKE



contient 14 ampoules de 10 ml
 bevat 14 ampoules van 10ml



Effet ventre plat

Brûle les graisses
 abdominales

Anti-ballonnements



6 CONSEILS IMPORTANTS

1 LES CRUDITES :

Très riches en fibres, consommées crues, elles peuvent être irritantes pour le tube digestif et provoquent alors des ballonnements.

Vous pouvez, par exemple, remplacer la laitue par des endives car malgré leur richesse en fibres, elles sont très bien supportées par l'intestin, même les plus fragiles, et ont des vertus de dégonflement.

2 LES LEGUMES SECS ET LES CHOUX :

Ceux-ci, riches en cellulose, une fibre très dure à digérer et irritante pour l'intestin, sont très souvent responsables de ballonnements désagréables car ils provoquent également des flatulences. Il en est de même avec les choux et aliments faisant partie de cette famille, la production de gaz provenant, dans ce cas, de leur capacité à fermenter.

3 LES BOISSONS GAZEUSES :

Qu'elles soient sucrées ou à base d'édulcorants, ce sont les bulles de gaz qui contiennent ces boissons qui posent problème. Elles gonflent immédiatement le tube digestif : elles sont donc à éviter le plus souvent possible pour avoir un ventre bien plat. Il en est de même avec les boissons gazeuses alcoolisées.

4 L'ALCOOL :

Il est l'un des pires responsables du ballonnement. Cela est dû à son action déshydratante qui provoque un soudain besoin de l'organisme à produire de la rétention d'eau. L'eau va alors se loger directement dans le bas du corps, et donc augmenter le tour de ceinture, de hanches et des cuisses. Mal supporté par l'estomac, celui-ci ballonnera également.

5 LES ALIMENTS TROP GRAS/SUCRES :

Ils ont la particularité de ralentir le tube digestif, d'augmenter le temps de digestion et donc de provoquer des ballonnements.

6 LES CHEWING-GUMS :

Plus il y a de travail de mastication, plus l'on salive. A chaque déglutition, nous avalons de l'air ce qui fait gonfler au fur et à mesure le tube digestif d'air et provoque de ce fait un gonflement visible. A éviter en grande quantité.



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Lyon Victor Hugo	Aurélie	-17,2 kg en 17 sem.
Dijon	David	-17,5 kg en 4 mois
Venelles	Frédéric	-13,8 kg en 9 sem.
Vichy	Sandrine	-15,3 kg en 15 sem.