noircleir.be

- 2 filets de maquereaux
- 2 échalotes
- 500g de tomates mondées et épépinées
- 10cl de vinaigre de cidre
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de cumin
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Sel

245 kcal par pers.

## BOUCHÉES DE MAQUEREAUX À LA SAUCE TOMATE

(pour 4 personnes)

Émincer les échalotes et les faire revenir dans une poêle avec l'huile. Couper les filets de maquereaux en petit cubes et les réserver dans un bol. Ajouter le cumin et le piment d'Espelette aux échalotes et bien mélanger le tout. Ajouter le vinaigre de cidre puis la tomate et saler légèrement. Dans une autre poêle, faire cuire les morceaux de maquereaux dans le reste d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter les tomates directement dans la poêle et mélanger le tout en nappant bien les morceaux de sauce. Retirer du feu et servir directement.

82,5 kcal par pers.

## SMOOTHIE «BE YOUNG» MYRTILLES/ AVOCAT

(pour 1 personne)

Mettre tous les ingrédients lavés et coupés en morceaux dans le mixeur.

Déguster !

- 1/2 avocat
- 130 g de myrtilles
- 125 g de yaourt nature 0%
- 10 g de graines de chia – optionnel
- 150 ml d'eau
- 1 ampoule Aloé Vera DermoSano

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





MENSUEL GRATUIT

# LA RADIOFRÉQUENCE VOTRE ALLIÉE MINCEUR !



NOTRE PEAU A SOUFFERT DU SOLEIL DE L'ÉTÉ. L'AIR SEC, LE FROID HIVERNAL ET LA CHALEUR DES RADIATEURS VONT CONTINUER À LA DESSÉCHER. OR, UNE PEAU AGRESSÉE ET MAL ENTRETENUE EST UNE PEAU QUI MARQUE PLUS VITE. L'AUTOMNE ET L'HIVER SONT LES SAISONS IDÉALES POUR PRENDRE SOIN D'ELLE !



BODYSANO
VOUS EXPLIQUE LES 3 GESTES IMPORTANTS POUR VOTRE PEAU

Bodysano1

# La radiofréquence, notre traitement anti-âge

## QU'EST CE QUE C'EST ?

La radiofréquence est une technologie issue du milieu médical permettant de redensifier les tissus. Elle peut être utilisée pour lisser les rondeurs ou pour traiter le relâchement de la peau. Elle produit un effet anti-âge, antirides et raffermissant.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

La chaleur stimule les fibroblastes, lesquels vont fabriquer de nouvelles fibres d'élastine et de collagène (néocollagenèse). L'effet est une meilleure fermeté de la peau et un coup d'éclat visible immédiatement.

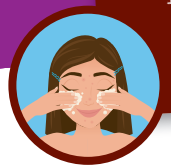
## QUEL EST LE RÉSULTAT ?

MOINS DE RIDES & UNE PEAU RAFFERMIE

AVANT RADIOFREQUENCE APRES

« J'ai perdu 8 kilos avec BodySano. Ma peau au niveau de l'abdomen était relâchée et flasque. J'ai testé la radiofréquence. Le résultat est bluffant, mon ventre est plus plat et mes tissus plus fermes. Je suis ravie! »

N'attendez plus et demandez CONSEIL à votre diététicienne BodySano.



# LA RADIOFRÉQUENCE VOTRE ALLIÉE MINCEUR !

SUITE

## GESTE 1

Commencez par bien nettoyer la peau. Un bon démaquillage tous les soirs est essentiel pour libérer la peau des impuretés de la journée mais aussi pour favoriser une bonne oxygénation. Associez-y 1 fois par semaine un gommage à domicile ou auprès de votre esthéticienne BodySano afin de profiter d'un petit moment de relaxation et de cocooning !

## GESTE 2

Offrez-vous des séances de radiofréquence auprès de votre esthéticienne BodySano. Elles sont idéales pour lutter contre le relâchement cutané. Une peau qui vieillit est une peau qui se renouvelle moins bien. Avec l'âge, on observe une diminution du renouvellement des fibroblastes (cellules qui fabriquent l'élastine et le collagène), ce qui entraine un relâchement de la peau et l'apparition des rides et ridules.
Comment ça marche ?
La chaleur de la radiofréquence stimule les fibroblastes, lesquels vont fabriquer de nouvelles fibres d'élastine et de collagène
L'effet sera une meilleure fermeté de la peau et un coup d'éclat visible immédiatement.

## GESTE 3

A la maison, on hydrate.
Le dessèchement cutané est une cause majeure du vieillissement accéléré.
Pour éviter cela :

- On boit 1,5l / jour
- On utilise une crème hydratante adaptée à sa peau
- On s'hydrate de l'intérieur avec l'Aloé Vera à boire, véritable concentré d'hydratation et de cicatrisation en ampoules.

Demandez conseil auprès de votre diététicienne BodySano !

## LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

| CENTRE | PATIENT(E) | PERTE DE POIDS |
|---|---|---|
| Dijon | Sophie | -12,3 kg en 11 sem. |
| Fort de France | Henri | -24,7 kg en 4 mois |
| Paris Lourmel | Jordan | -7,9 kg en 8 sem. |
| Cosne Sur Loire | Nathalie | -16 kg en 6 mois |