

MENSUEL GRATUIT

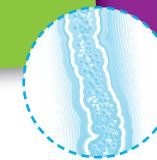


AU SECOURS JE FAIS DE LA RÉTENTION D'EAU !

L'effet jambes lourdes qui peut s'avérer aussi bien douloureux que désagréable, s'explique par une accumulation d'eau dans le bas du corps. L'insuffisance veineuse en est la cause principale.

Voici nos 6 astuces pour dégonfler.





JAMBES LOURDES

gonflées, fatiguées,
douloureuses ?

vigne
rouge
naturelle



Draine, renforce, protège, confort
circulatoire, soulagement durable

① LIMITEZ VOTRE
CONSOMMATION DE SEL :

Pour réduire votre consommation de sel, évitez d'abord les aliments qui en sont les plus riches. Ce sont les plats vendus déjà cuisinés, les gâteaux apéritifs, la charcuterie ou encore les fromages à pâte dure.

Ne salez pas vos plats lorsque vous êtes à table. Ne le faites qu'en cuisinant, et avec la main légère ! Enfin, évitez de cuisiner avec des bouillons cubes, ou si vous le faites, ne re-salez pas le plat.

Misez sur les autres épices.... Pour vous déshabituer sans peine du goût du sel, vous pouvez assaisonner vos plats avec d'autres épices : cumin, piment, herbes aromatiques... N'hésitez pas à tester de nouvelles saveurs.

② BUVEZ D'AVANTAGE : ENTRE 1.5L À 2L
DE BOISSON (EAU, THÉ, TISANE) PAR
JOUR

Attention les sodas et autres boissons sucrées n'hydratent pas vraiment.

③ FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
IDÉALE POUR DRAINER

Certains sports drainent plus tels que la natation, le vélo elliptique, la gym.

④ LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE
SUCRE ET D'ALCOOL QUI AU MÊME
TITRE QUE LE SEL RETIENNENT
L'EAU DANS VOTRE CORPS.

Ne sucrez pas et privilégiez les fruits aux collations.

⑤ OPTIMISEZ VOTRE DRAINAGE
AVEC DES PLANTES DRAINANTES

telles que la prêle, le thé vert, l'ortosiphon, les fruits rouges, le fucus...



⑥ PENSEZ À VOUS OFFRIR
UN DRAINAGE LYMPHATIQUE

qui vous aidera à éliminer l'eau stockée dans vos jambes ou au niveau de l'abdomen.

Demandez conseil
à votre diététicienne
et votre esthéticienne BodySano !

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

| CENTRE | PATIENT(E) | PERTE DE POIDS |
|---------|------------|---------------------|
| Dijon | Sarah | -9,4 kg en 6 sem. |
| Nevers | Arnaud | -12,1 kg en 10 sem. |
| Metz | William | -32 kg en 9 mois |
| Aubagne | Sylvie | -6 kg en 6 sem. |

2 RECETTES DRAINANTES

- 1L d'eau
- 3 sachets de tisane drainante BodySano
- 1 cas de stevia en poudre
- 2 citrons
- Une vingtaine de fraises, framboises, myrtilles et raisins rouges
- Des glaçons.

99,9 kcal
par pers.



181,3 kcal
par pers.

- 600g de cabillaud
- 1 pamplemousse rose
- 1 petit fenouil
- 1 oignon
- 1 botte d'asperges vertes,
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 gousse d'ail
- Quelques épices sèches: curcuma, gingembre, épices pour poisson, poivre, sel, menthe et ciboulette
- 2 càs d'huile d'olive

THÉ MAISON AUX FRUITS ROUGES

(pour 4 personnes)

Faire bouillir 1L d'eau et laisser infuser pendant 10 minutes les 3 sachets de tisane drainante BodySano avec le jus d'un citron, la stevia et les 10 pièces de chaque fruit différent.

Retirer ensuite les 3 sachets de tisane drainante BodySano et filtrer le tout au chinois en prenant soin d'écraser les fruits restants.

Verser le tout dans un pichet et le couvrir d'un film transparent. Laisser refroidir à température ambiante puis placer dans le frigo pendant 4h le temps que les arômes diffusent bien.

Servir avec des glaçons et le restant des fruits coupés en plus petits morceaux sans oublier des rondelles de citrons.



CABILLAUD AU FENOUIL ET ASPERGES ET SA SAUCE PAMPLEMOUSSE

(pour 4 personnes)

Laver le fenouil et les asperges.

Couper les asperges en 3 tronçons et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 8 minutes. Réserver.

Couper le fenouil en gros dés et l'oignon en petits morceaux et les faire revenir dans une casserole à feu vif avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'ail écrasé.

Rajouter le jus d'un demi pamplemousse et laisser mijoter à feu moyen. Ajouter ensuite les épices sèches et mélanger le tout avant d'y déposer les filets de poisson. Laisser mijoter le tout pendant 10 minutes.

Dans un bol, verser le jus de l'autre demi pamplemousse, ajouter la moutarde et la ciboulette fraîche ciselée. Juste avant de servir, mettre les asperges dans la casserole ainsi que la sauce et bien mélanger.