MINI **MAG**

MENSUEL GRATUIT

BODYSANO®
THE DIET COACH

Janvier 2018

DÉTOXIFIER SON CORPS ET CHOUCHOUTER SA PEAU !

Le froid, le vent, les changements de température, les excès des fêtes...

Rien n'épargne votre peau en ce mois de janvier hivernal !

Alors comment protéger sa peau et détoxifier son corps pendant cette saison ?

Voici quelques conseils indispensables.

LA BEAUTÉ DE LA PEAU PASSE AUSSI PAR L'INTÉRIEUR !

Contient des prébiotiques
Véritable cosmétique à boire, le Skin Drink Aloe Vera va avoir une action positive sur la peau et l'appareil digestif, la qualité de la peau étant liée à la digestion.

En hiver, la peau est plus sensible, il est donc important d'en prendre le plus grand soin.

BodySano a conçu un concentré du meilleur Aloe Vera sous forme d'ampoules à prendre tous les matins, pour vous aider à hydrater, cicatriser et protéger votre peau.

Les fibres prébiotiques de fructo-oligo-saccharides contenues dans le Skin Drink Aloe Vera ont une action d'amélioration du transit intestinal. Elles favorisent ainsi l'élimination des toxines accumulées lors des repas copieux. Un organisme libéré de ses déchets sera plus apte à perdre du poids.

L'Aloe Vera est donc un allié détox et beauté parfaite sur les mois d'hiver.

Il est également essentiel de boire régulièrement et en quantité suffisante (1.5L/jour).
En effet, même si la peau n'en profite pas directement, elle a besoin de cette hydratation qui se fait de l'intérieur.

La peau doit être nettoyée et protégée quotidiennement afin d'éviter un vieillissement trop hâtif : démaquillage, gommage, masque hydratant régulier,...

Une bonne hygiène alimentaire est le premier atout pour conserver la beauté et l'élasticité de la peau. Même une peau sèche doit être gommée. Bien sûr, il ne faut pas gommer trop souvent ni trop énergiquement une peau sèche ou déshydratée au risque de l'irriter. Néanmoins, il faut tout de même s'en préoccuper au moins deux fois par mois.

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Fort de France	Karine	-7,9 kg en 4 sem.
Vichy	Gaëlle	-32 kg en 30 sem.
Aubagne	Céline	-7,3 kg en 7 sem.
Lyon2	Roxane	-9,1 kg en 8 sem.

noirclair.be

RECETTES DETOX

SOUPE DE CAROTTES ET CHOUX

(pour 4 personnes)

- 1L d'eau
- 2 cuillères à soupe de bouillon de poulet dégraissé
- 1 chou vert
- 2 carottes
- 1 oignon
- Basilic haché
- Sel
- Poivre

158 kcal par pers.

Laver le chou et couper les feuilles en fines lanières. Après avoir épluché les carottes, les couper en rondelles. Couper grossièrement l'oignon. Dans une casserole, mettre l'eau et le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ébullition. Ajouter les légumes dans l'eau chaude et faire cuire pendant 50 minutes afin que le tout soit bien tendre. Y ajouter le sel, le poivre et le basilic haché et laisser refroidir quelques minutes. Mixer ensuite le tout pour former un potage lisse avant de servir.

POÊLÉE DE GAMBAS AUX ARTICHAUTS

(pour 4 personnes)

- 1kg de fond d'artichauts
- 400g de gambas fraîches
- Persil
- Ail
- Citron
- Huile d'olive

163 kcal par pers.

Faire précuire les fonds d'artichauts dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 12 minutes. Dans une autre casserole portée à ébullition, faire cuire exactement 3 minutes les gambas fraîches puis les sortir directement de l'eau et les égoutter. Reprendre les artichauts une fois égouttés également, puis les découper en cubes de taille moyenne. Dans une poêle, mettre l'huile d'olive, les gambas décortiquées, et les cubes d'artichaut, y ajouter le persil et l'ail et les faire revenir 5 à 10 minutes, afin qu'ils soient bien dorés. Servir en ajoutant un filet de citron.

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