



CHITOSAN

Absorbeur de graisses



Le CHITOSAN est une substance présente naturellement dans la carapace des crustacés.

Le CHITOSAN est un produit naturel qui a la capacité de limiter l'absorption des graisses au niveau intestinal. Votre organisme absorbera environ 70% de graisses en moins !

Prenez du CHITOSAN en cas de repas trop copieux ou trop riche en lipides. Utilisez-le bien entendu dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Perdre du poids OUI mais se priver de dîner entre amis NON !
Votre coup de pouce naturel, le **CHITOSAN**.

MENSUEL GRATUIT



LES 10

COMMANDEMENTS DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Les fêtes approchent à grand pas, et il est bien entendu difficile de résister à toutes les tentations !
Grâce à ces quelques conseils, déjouez les excès !



COMMANDEMENT N° 1

TES ALIMENTS TU CHOISIRAS

Choisissez des aliments peu caloriques et peu raffinés.

Poissons et crustacés agrémenteront vos entrées.

La volaille, le veau assureront votre plat principal.

Pour finir sur une note sucrée et légère, pensez aux fruits exotiques : en brochette, en salade, en mousse ou en sorbet.



COMMANDEMENT N° 2

LE REPAS TU NE SAUTERAS PAS

Ne sautez pas de repas entre deux dîners de fêtes. L'erreur que l'on fait tous après un repas copieux est de ne pas manger au repas suivant et c'est à ce moment là où on stocke !



COMMANDEMENT N° 3

ALCOOLS FORTS ET SUCRÉS TU ÉVITERAS

Privilégiez un verre de vin ou de champagne : évitez à tout prix cocktails et alcools forts.



COMMANDEMENT N° 4

TON ESTOMAC TU ÉCOUTERAS

Faites-vous plaisir avec modération : Il faut écouter votre estomac et manger à votre faim : pas plus ! Si vous mangez trop, vous risquez des maux d'estomac et c'est à ce moment que le stockage des graisses s'accroît.



COMMANDEMENT N° 5

Ne culpabilisez pas: si vous avez fait un écart, oubliez et repartez sur de bonnes bases. Pensez aux aliments peu caloriques et très appréciés pendant les fêtes : poissons et crustacés, fruits frais, salade de fruits, mousse de fruits.



COMMANDEMENT N° 6

A TOUT TU GOÛTERAS

Servez-vous une petite assiette à la fois.

Il vaut mieux goûter un peu de tout et sortir de table léger plutôt que trop manger et sortir de table ballonné.



COMMANDEMENT N° 7

POUR T'AJDER DU CHITOSAN TU TE SERVIRAS

Pensez au Chitosan Caps : il vous permettra de limiter l'absorption des graisses. C'est le complément indispensable pour équilibrer les écarts liés aux fêtes !



COMMANDEMENT N° 8

TON CORPS TU HYDRATERAS

Surtout n'oubliez pas de vous hydrater !

C'est important été comme hiver.

Toujours entre 1,5 et 2 litres par jour.



COMMANDEMENT N° 9

DES ANTIOXYDANTS TU PRENDRAS

Ils permettent de diminuer les risques d'apparition de maladies comme les maladies cardio-vasculaires et ont un rôle préventif dans le développement de certaines maladies.



COMMANDEMENT N° 10

LE SEL TU REMPLACERAS

Limitez l'adjonction de sel car il est en partie responsable de votre rétention d'eau. On ne sale qu'une fois, soit au moment de la préparation soit au moment du service. Par contre les autres herbes aromatiques et épices sont à consommer sans modération !



Toute l'équipe
BODYSANO
vous souhaite
de merveilleuses
FÊTES de fin
d'année.