

# *Le Calendrier de la Santé et du Bien-Etre*

## *Juillet 2023*

### **Cet été**

Temps un peu plus sec avec un peu de vent qui fait voler les Pollens : les Allergies saisonnières

- 3 mesures à prendre :
- Renforcer son microbiote intestinal, véritable barrière naturelle
  - Lutter contre l'inflammation
  - Associer un antihistaminique

Un nouveau produit ALLERBIOL renferme dans sa formule : **Probiotique, Quercétine, Plantain, Ortie**

Mais aussi, en ce début d'été, il sera temps de s'habiller léger ...et de vouloir affiner sa silhouette.

### **MON CONSEIL**

Prenez un petit déjeuner protéiné avec des glucides dits lents (pain complet, galette de sarrasin) et évitez le jus d'orange ! du sucre rapide à l'état pur.

Faites la chasse aux produits contenant des sucres « rapides » type Soda, sorbets, glaces mais aussi dans les produits industriels et transformés, type « Gras Sucré », pizzas, pâtes de farine blanche également.

Préférez consommer des légumes et fruits frais comportant beaucoup de fibres.

Faites un goûter pour couper la sensation de faim du soir.

Dormir 8 heures et s'hydrater avec de l'eau très fréquemment. Et BOUGER !!!!!

Vous pourrez vous aider avec des compléments alimentaires :

Un pack MINCEUR est disponible comportant l'essentiel : STC Nutrition Minceur

1/ Capter les graisses

2/ Limiter l'assimilation des calories

3/ Brûler les graisses installées

4/ Action des Probiotiques L-Gasseri

**Bon été** et ...

***Gare à l'excès de soleil sur la peau sans protection***

***Jean-Jacques COURTIN, le Micronutritioniste de la Pharmacie du Loir***

## *ETE : ENVIE DE MINCEUR*

### **DEMARRAGE**

**Pack MINCEUR TOTALE 19 € 90**

Puis selon la cible :

### **DRAINAGE**

**DRAINAXYL 22 € 50**

### **BLOQUEUR DE GRAISSE**

**FAT & SUGAR 19 € 50**

### **AFFINER**

**TAILLE ABDOS 19 € 90**