



Auteure  
Aurélie  
Obled



Pharmacie Obled  
59320 Hallennes-Lez-Haubourdin



## Bien dans mon corps

**Préparez-vous mentalement :** vous rêvez d'avoir une silhouette élancée et musclée ? C'est parfaitement légitime. Toutefois, on n'a rien sans rien ! Avec un peu de volonté et d'efforts, vous pouvez parvenir à vos fins. Néanmoins, définissez un plan d'action et essayez de franchir les différents obstacles qui vous empêchent d'avancer. Lancez-vous dans ce nouveau défi !

### Quel est votre poids ?

Aujourd'hui tous les médecins se basent sur l'IMC (Indice de Masse Corporelle) pour dire si votre poids correspond à votre taille et si votre santé ne court aucun risque du fait d'un poids trop élevé ou trop faible.

$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (cm}^2\text{)}$

Idéalement, le résultat se situe entre 20 et 24.

- ♥ Pesez-vous régulièrement.
- ♥ Définissez votre masse grasseuse grâce à une balance adaptée.
- ♥ Mesurez régulièrement votre tour de taille.

### Comment perdre du poids pour de bon ?

Manger sainement signifie : avoir une attitude saine vis-à-vis de la nourriture, c'est-à-dire manger quand vous avez faim des aliments riches en vitamines et fournissant à votre organisme toute l'énergie qui lui est nécessaire.

#### Le régime alimentaire

Voici quelques petits conseils pour faire un régime :

- ♥ Notez tout ce que vous mangez, sur un carnet ou avec l'aide d'une application.
- ♥ Ne partez jamais le ventre vide le matin.

- ♥ Ayez de quoi cuisiner sous la main. En 10 minutes, vous devez être capable de vous préparer un repas équilibré.
- ♥ Évitez les boissons hypercaloriques : l'alcool, le cappuccino, les cocktails et les sodas.

### Vous ne perdez pas 1 gramme malgré vos efforts ? Peut-être mangez-vous trop ?

Pour couvrir les besoins de votre organisme, vous avez besoin par exemple de poisson ou de poulet, de légumes à volonté (sauf s'ils sont frits ou cuits au beurre) et des fruits.

- ♥ Faites vos courses le ventre plein.
- ♥ Privilégiez les petits repas légers : si la faim vous tenaille en milieu d'après-midi, mieux vaut goûter une compote sans sucre ou un fromage blanc plutôt que de vous ruer sur un bout de fromage en rentrant chez vous.
- ♥ Mangez dans le calme et dégustez chaque bouchée, buvez avant de manger.
- ♥ Consultez une diététicienne ou un médecin nutritionniste.

L'atout majeur d'une consultation chez une diététicienne est qu'elle vous apporte un suivi personnalisé. Elle s'adapte pour cela à vos goûts,

et construit un « plan d'attaque » des kilos, ajusté à votre vie sociale, votre rythme, vos envies ! Si vous présentez des problèmes de santé du type diabète, obésité, hypertension, intolérances alimentaires etc. Un passage par un médecin nutritionniste sera plus adapté.

Des applications peuvent vous permettre d'y voir plus clair dans votre assiette : WW programme de chez WeightWatchers® « perdez du poids en mangeant les aliments que vous aimez » ; Lifesum® « l'alimentation saine en toute simplicité ; bien plus qu'un compteur de calories ».

L'idée est de vous aider à bâtir des habitudes saines et durables.

## Avoir un corps de rêve sans se fatiguer est-ce possible ?

Vous n'avez pas fait de sport depuis le collège ?

Vous n'aurez jamais un corps de rêve si vous ne décollez pas de votre fauteuil ! Pour être au top cet été, il va falloir faire du sport 2 à 3 fois par semaine : la marche, la natation, le vélo, les cours de step, l'aquagym, la course...

Tout est bon ! Ajouter du sport vous donnera une silhouette affinée et un immense bien-être qui vous accompagnera dans votre challenge.

*« Notez tout ce que vous mangez, sur un carnet ou avec l'aide d'une application. »*

## Un petit coup de boost

♥ Avant un programme minceur : une cure détox.

Leurs formules favorisent une élimination rapide et préviennent la rétention d'eau. Composés à 100 % d'actifs végétaux : Aqualyse NHCO®, Amincir Nutrisanté®, Le Draineur Milical®.

♥ Perte de poids globale avec un brûleur de graisses.

**Le guarana** : son principe actif est la caféine qui est réputée pour favoriser la perte de poids grâce à ses actifs lipolytiques et toniques. Il augmente la thermogenèse en favorisant la production de chaleur de l'organisme ce qui implique une dépense calorique.

**L'ananas** est un fruit qui jouit depuis de nombreuses années d'une excellente réputation de brûleur de graisses. Ce qu'on ignore souvent, c'est que le principal actif minceur de l'ananas (la bromélaïne) se trouve en réalité dans sa tige, et non dans sa chair !

Thermoxyl NHCO® combine plusieurs actifs minceur (guarana, thé vert, acides aminés...) pour une silhouette affinée et tonifiée.

**Diminuez vos envies de grignotage !**

**Le konjac** possède une forte teneur en glucomannane ; ce sont des fibres alimentaires qui peuvent retenir jusqu'à 200 ml d'eau en formant un gel. Ainsi la viscosité du bol

alimentaire est plus élevée ce qui ralentit la vidange gastrique.

On met plus longtemps à digérer ce qui nous coupe l'envie de manger.

Le chrome (Granion®) est utilisé pour normaliser la glycémie et stopper les pulsions sucrées.

Lashile Good Diet® est très pratique avec sa forme de gummies.

Une huile essentielle coupe-faim permet littéralement d'enrayer les sensations de faim entre les repas. Elle a pour but de mettre naturellement un terme aux incessantes envies de grignotage. C'est le cas des huiles essentielles de clou de girofle et de cannelle (de Ceylan). Il est possible d'appliquer sur le poignet quelques gouttes diluées dans de l'huile végétale et de les respirer tout au long de la journée.

## Faites disparaître la cellulite

Voici notre routine minceur ultime pour des résultats dès la première utilisation. Fini l'effet yo-yo, conservez vos résultats sur la durée !

**Étape 1 :** avant la douche, sur peau sèche, brossez votre corps avec des mouvements circulaires de bas en haut avec la brosse de massage avec poils vegan Somatoline cosmetic®.

**Étape 2 :** pour amplifier

les résultats, exfoliez votre peau à l'aide d'un gommage sous la douche avec la Rosée gommage corps nourrissant®.

Les grains de sucre exfolient efficacement les cellules mortes et éliminent les impuretés ; les huiles végétales BIO nourrissent parfaitement l'épiderme. La peau est incroyablement douce, lisse et nette grâce à ce gommage 100 % d'origine naturelle !

**Étape 3 :** pour terminer votre routine, appliquez votre soin minceur habituel. Le gel Percutafeine® ou Elancy® contient de la caféine qui, en pénétrant à travers la peau, active la transformation des graisses locales.

**N'hésitez pas à nous demander conseil pour un accompagnement plus personnalisé !**

