

16 h



Le goûter

16-17 h est le moment critique de la journée. La fatigue commence à se faire sentir ce qui peut provoquer de la somnolence, surtout en saison chaude. **C'est l'heure où le corps a besoin d'un remontant. Accordez-le-lui en faisant le plein de protéines végétales comme les amandes, noisettes, noix de cajou ou même un yaourt nature.** Résistez aux sucres rapides, c'est l'heure où le corps commence à stocker les excès sous forme de graisse abdominale.

19 h



Le dîner

Le soir, rien de tel qu'une soupe de légumes-pays ! Soyez créatifs, ajoutez les restes du poulet du midi ou des patates douces (indice glycémique de 33 %). Les crudités sont plus difficiles à digérer la nuit. Si vous avez l'habitude d'un repas plus conséquent le soir, prenez un morceau de fromage de chèvre ou de brebis (moins de lactose que le fromage de vache). **Il est essentiel de manger le soir au risque de vous réveiller vers 3 h du matin.** L'hypoglycémie nocturne est une cause connue d'insomnie.

Ce type d'alimentation réduira lentement votre graisse abdominale et vous ne risquerez plus de reprendre vos kilos. Associer ces efforts à un sport régulier remodelera votre corps alors que la graisse se transformera en muscle. L'aquagym a une excellente réputation dans ce domaine ainsi que la marche active 3 à 4 fois par semaine.

Stemtech
— INNOVATION • BIEN-ÊTRE • PROSPÉRITÉ —

APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE



- ✓ Ateliers cosmétiques
- ✓ Conseils nutritionnels
- ✓ Découverte Stemtech
- ✓ Dégustation
- ✓ Mini-conférence naturopathe

SAMEDI 27 MAI À 10 H 30

SAMEDI 10 JUIN À 16 H

À BASE DE PLANTES,
ALGUES ET PRODUITS
100 % ISSUS
DE LA NATURE



Informations au 05 96 50 82 15

dscaraires@stemtech.com - www.stemtech.com

Envie d'avoir le VENTRE PLAT ?

Faites le bon choix avec MENOPHYTEA VENTRE PLAT !

Formule SPÉCIFIQUE & CIBLÉE
sur le ventre rond

- Ballonnements⁽¹⁾
- Confort digestif⁽²⁾



EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE
FORMAT CLASSIQUE ACL : 4078517
FORMAT ÉCONOMIQUE ACL : 0008122

Plus d'informations
sur www.nutreov.com



Complément alimentaire

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr