

le - Claire novembre -

Rang 1 MANGER DES FRUITS LÉGERS

Même sans faire de régime, pas plus de trois par jour, car ils sont gorgés de sucre. Privilégiez les pauvres en sucre, à moins de 8% : kiwi, framboise, melon, rhubarbe (surgelée). Zéro fruit à jeun le matin, leurs glucides élèvent brutalement le taux de sucre dans le sang, ce qui excite l'insuline et renfloue les adipocytes qui stockent la graisse.



SAVOURER DES ALGUES

C'est l'assurance antikilo par excellence. Tra-
duction : un index glycémique ultra-bas, quasi
zéro lipide et zéro calorie, une très forte teneur
en protéines, en calcium antilipides intestinaux
dans l'algue wakamé) et en iode essentiel pour
la thyroïde. A consommer fraî-
ches, cuisson vapeur comme un
légume. Testez le tartare, très
hype à Venice Beach, la plage
de Los Angeles : 150 g de laitue
de mer + 150 g de dulce (en ma-
gasins bio et asiatique) + 1 jus
de citron + 1 échalote + 2 gous-
ses d'ail sans germe + 5 corni-
chons + 2 c. à s. d'huile d'olive.
Rincez trois fois les algues puis
égouttez-les. Mixez en premier
les condiments puis ajoutez les
algues, le citron, l'huile. Mixez
à nouveau trois secondes sans
réduire en purée. Salez,
poivrez.



DÉTOXIFIER RÉGULIÈREMENT

ien drainé, l'organisme déjoue les kilos.
n effet, lorsque les émonctoires (organes
éliminer) sont encrassés, le corps
plus qu'il ne brûle. Trois fois
ternez une cure de jus de bou-
e cure d'aloë vera, deux puis-
xifiants : un à deux bou-
matin pendant un mois (en
(. Complétez chaque jour
nfusions (romarin, pissen-
ail) et une gélule de phyto
ou artichaut). ▶



Arkopharma

Profitez
de l'offre
fidélité
et gagnez de nombreux cadeaux
Voir les modalités sur arkoroyal.fr



ARKO ROYAL®

DÉFENSE, VITALITÉ ET RÉSISTANCE DE L'ORGANISME Gelée Royale + Probiotiques



Une gamme complète pour aider à stimuler et
à renforcer les défenses de l'organisme.

ARKO ROYAL® Naturellement en forme !



ARKO ROYAL® s'engage
pour la sauvegarde des abeilles
en soutenant les actions de
«un toit pour les abeilles».

Les abeilles sont essentielles au maintien de l'équilibre de l'éco-système.
Elles vous offrent aussi le fruit de leur travail : les produits de la ruche
aux multiples vertus.

www.arkopharma.fr La santé naturellement

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie.

0 23903