

antioxydantes qui aident à protéger les cellules contre le vieillissement. Elles sont également riches en magnésium et en protéines.

### ■ Pommes et petits fruits rouges

Faibles en calories et considérées comme des aliments anti-graisses, la fraise et la framboise sont riches en antioxydants et nutriments. La pomme est l'aliment minceur par excellence, d'une part pour sa faible teneur en calories mais surtout parce que la pectine gonfle dans l'estomac et procure un sentiment de satiété.

### ■ Les algues

Antioxydantes, remplies de fibres, riches en oligoéléments et en magnésium marin, très peu caloriques, elles sont idéales à tous points de vue.

### ■ L'ail

Excellent antioxydant, l'ail écrasé s'agglutine avec les toxines et aide les intestins à les éliminer. Riche en goût, il permet d'éviter de trop saler ou de rajouter des matières grasses.



### ■ Les crevettes et les crustacés

Riches en magnésium et en protéines de très bonne qualité, les crevettes et les crustacés ne contiennent que peu de calories. A consommer avec du citron !

### ■ Les piments & les épices

Riches en vitamines, notamment la vitamine E, les piments et les épices (curcuma, cumin...) permettent non seulement de donner du goût à tous les plats mais surtout d'être plus vite rassasié. Les limiter cependant en été.

### ■ L'huile et les graines de lin

Les oméga 3 nous aident à lutter contre des taux élevés de mauvais cholestérol et les inflammations. L'huile de lin et les graines de lin en contiennent énormément.

De plus, cette huile qui tapisse nos intestins, permet de lutter contre les soucis de constipation.

### ■ Les graines germées

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants, procurant une grande légèreté.

## 3. Une action anti-âge renforcée

C'est désormais prouvé, la qualité de notre peau, mais aussi de nos cheveux et de nos ongles est liée à ce que nous ingérons. Pour faire le plein des bons nutriments pour notre épiderme, rien de mieux qu'une cure anti-âge et anti-rides à boire !

### QUATRE CURES ANTI-ÂGE

#### ■ De l'acide hyaluronique pour lisser

Repulpant, anti-âge et hydratant, *Regulatpro*® Hyaluron est un nouvel élixir anti-âge à boire. Une synergie inédite et innovante de *Regulatessenz*®, source des nutriments spécifiques pour la peau & d'Acide hyaluronique d'origine végétale associé à d'autres actifs naturels tels que : vitamine C, Biotine, Zinc, Cuivre, Silice naturelle (69,90€ le coffret de 20 doses de 20 ml).

#### ■ Du collagène pour repulper

La diminution de la production de collagène liée à l'âge est responsable des premiers signes du vieillissement cutané. La formule de *Collagen Max* ultra concentrée en collagène et acide hyaluronique permet de lisser et repulper la peau pour que les signes de l'âge soient réduits. La vitamine E présente dans la formule permet de protéger les cellules contre le stress oxydatif et la vitamine C contribue à la formation normale de collagène. Cette boisson au bon goût de cacao vous permettra de réduire les signes de l'âge tout en prenant du plaisir (*Collagène Max de Biocyte*, 29,95 €).

### ■ De la sève de bouleau pour tonifier

Aux beaux jours, la nature se réveille doucement et notre corps aussi. C'est le moment idéal pour profiter des bienfaits d'une cure complète pour purifier et redonner de l'énergie à notre organisme. La sève de bouleau *Vegetal Water* ne subit aucune transformation, elle est conditionnée telle qu'elle sort de l'arbre. 100% pure, sans conservateur, non pasteurisée, non nano filtrée, conditionnée sans azote, difficile de trouver plus naturel. En plus d'être détox pour l'organisme, elle l'est aussi pour votre peau. Pour une cure complète, il est conseillé d'en boire 250 ml par jour pendant 3 semaines (cure de 5 litres pour 3 semaines : 59 €).



### ■ De l'Aloe Vera pour détoxifier

Le pur jus stabilisant d'Aloé Vera est une boisson détox pour nettoyer le foie, les reins et l'organisme de façon naturelle. Son action est si efficace que vous en ressentirez également tous les effets anti-ride. Diluer une cuillère à café de pur jus d'aloé vera dans un grand verre d'eau. Renouveler 2 à 3 fois par jour (29€ les 250 ml sur [www.ejove.fr](http://www.ejove.fr)).

### COMBATTRE LES RADICAUX LIBRES

Pour faire face à la pollution environnementale, au stress oxydatif, au vieillissement des cellules, votre alimentation (à manger et à boire) doit être riche en antioxydants. L'oxygène est indispensable à la vie cellulaire, à la production de l'énergie dont ont besoin les muscles. C'est au cours du métabolisme normal de l'oxygène que la plupart des radicaux libres se forment. Ces derniers sont utiles à l'organisme, en petites quantités, pour le système immunitaire mais, en trop grande concentration, ils deviennent néfastes car ils induisent dans la cellule des dégradations, quelques