

LIVRET ASTUCES

MINCEUR & BIEN-ÊTRE





Notre corps est notre bien le plus précieux.

Nous devons le préserver en apportant une réponse douce, efficace et adaptée aux petits signaux de déséquilibre qu'il nous envoie : prise de poids, digestion ralentie, stress, troubles du sommeil, jambes lourdes...

Comportements à adopter, conseils alimentaires, idées de recettes pour préserver votre capital santé ?

Nous faisons le point pour vous.

Nous avons formulé une gamme de **compléments alimentaires spécifiques** qui apportent des solutions complètes et naturelles à vos traces de forme et de bien-être et qui vous aideront à atteindre **vos poids santé**.

N'attendez plus... Découvrez notre nouveau livret « **Minceur et bien-être** » et n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez un conseil.

L'équipe LMP Santé

MON TEST BIEN-ÊTRE

Conçu par nos experts, ce test ne remplace pas un diagnostic professionnel, mais il vous aidera à évaluer les signaux que votre corps vous envoie.

Indiquez vos réponses en fonction de votre ressenti et de vos habitudes de vie, puis faites les "comptes" pour voir les conseils adaptés à vos besoins.

Pendant vos repas :

- A** Vous avez un bon coup de fourchette
- B** Vous avez du mal à finir votre assiette
- C** Vous vous contentez de portions normales

Vos repas sont généralement composés de :

- A** Ce que vous trouvez sous la main
- B** Féculents principalement
- C** Légumes, protéines et fruits

Vous avez fait un excès ce week-end :

- A** "Foutu pour foutu", vous commandez une pizza
- B** Vous sautez le prochain repas pour équilibrer
- C** Vous reprenez vos habitudes alimentaires

Vos journées alimentaires se composent de :

- A** Grignotages réguliers
- B** Moins de 3 repas
- C** 3 repas

Lorsque vous rentrez le soir :

- A** Vous vous jetez sur le placard à gâteaux
- B** Vous attendez le repas
- C** Vous faites une bonne collation

À quelle fréquence consommez-vous des fibres (légumes, fruits, légumes secs, céréales complètes...) ? :

- A** Presque jamais
- B** De temps en temps
- C** À tous les repas

Constipation, diarrhée, reflux gastriques, ces troubles du transit vous concernent :

- A** Au quotidien
- B** Une fois par semaine au moins
- C** Moins d'une fois par mois

Au cours de la journée, avez-vous des sensations de ballonnements et/ou le ventre gonflé :

- A** Régulièrement
- B** Rarement
- C** Jamais

Bonne ou mauvaise alimentation ?

- Vous avez une majorité de **A** : Votre comportement alimentaire est déséquilibré, ce qui entraîne des conséquences (grignotages, stockage des graisses, fatigue...). Les conseils pages 6 et 7 sont faits pour vous.
- Vous avez une majorité de **B** : Vous vous privez en mangeant de façon insuffisante, ce qui ralentit votre métabolisme. Conséquences : perte de poids difficile, fatigue, troubles du transit... Les conseils pages 7 et 8 peuvent vous intéresser.
- Vous avez une majorité de **C** : Votre alimentation est équilibrée, vous vous accordez des écarts mais vous savez les gérer. Continuez ainsi !

Problèmes digestifs ?

- Vous avez une majorité de **A** : Vous souffrez de déséquilibres intestinaux, il est important de les résoudre pour votre bien-être général. Les conseils page 8 vous permettront d'y faire face.
- Vous avez une majorité de **B** : Il vous arrive d'avoir des soucis de transit, il est préférable de les comprendre. Les conseils pages 8 vous aideront.
- Vous avez une majorité de **C** : Vous n'avez pas de troubles digestifs particuliers.

SOMMAIRE

MON TEST BIEN-ÊTRE

3

ASTUCES MINCEUR

- 1 LUTTER CONTRE LA RÉTENTION D'EAU
- 2 LUTTER CONTRE LE GRIGNOTAGE
- 3 LUTTER CONTRE LE STOCKAGE DES GRAISSES

5
6
7

ASTUCES BIEN-ÊTRE

- 4 LUTTER CONTRE LES TROUBLES DU TRANSIT
- 5 LUTTER CONTRE LE STRESS ET LES TROUBLES DU SOMMEIL
- 6 LUTTER CONTRE LA CELLULITE
- 7 LUTTER CONTRE LES JAMBES LOURDES

8
9
10
11



Pour découvrir toutes nos astuces minceur et bien-être, n'hésitez pas à demander ce livret lors de votre prochaine commande !