

# La minceur au naturel



Dès que les beaux jours reviennent, perdre quelques kilos redevient une priorité. Retrouver son poids de forme qui permet de se sentir bien dans sa peau et à l'aise dans ses vêtements est un objectif raisonnable qui passe avant tout par une hygiène de vie adaptée. Manger mieux, c'est se faire plaisir. Manger équilibré avec une nourriture variée où certains aliments sont privilégiés et d'autres limités, éviter le grignotage entre les repas, faire de l'exercice contribue à rester en forme et surtout, en bonne santé.

Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Votre pharmacien dispose de nombreuses aides minceur et pourra vous recommander les produits les mieux adaptés à vos besoins.

## Des partenaires de poids

Les compléments minceur sont des alliés à ne pas négliger. A base de plantes le plus souvent (en capsules, en comprimés ou en solution buvable) ils « brûlent » ou freinent l'absorption des graisses. Ils modèrent naturellement l'appétit ou encore accélèrent l'élimination de l'eau (en cas de rétention).

Les plantes vous apporteront leur secours par leur action drainante, diurétique, activatrice du métabolisme ou coupe-faim... moyennant quoi vous vous affinerez en douceur, sans fatigue ni fringale, tout en surveillant votre alimentation.

### Les draineurs

Pour remodeler et affiner sa silhouette, se sentir bien dans son corps, il faut respecter une règle biologique simple : une « bonne minceur » passe toujours par un bon drainage des organes directement impliqués dans la minceur. Le drainage est essentiel pour évacuer les toxines, déstocker les excédents gras et stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme.

### Le Drainant Détoxifiant

Une formule exclusive sélectionnée par les pharmaciens UPP, une synergie de plantes qui aide l'organisme à se débarrasser de son excédent d'eau et de toxines.

- La Piloselle, reconnue pour favoriser les fonctions d'élimination de l'organisme, conseillée dans les régimes amincissants où il existe un embonpoint par rétention d'eau
- L'Orthosiphon favorise les fonctions d'élimination rénale et digestive. Sa richesse en flavonoïdes confère à l'Orthosiphon le pouvoir de faire sortir les graisses hors des cellules graisseuses, contribue à limiter l'excès d'eau
- Le Pissenlit, traditionnellement utilisé pour ses vertus dépuratives et drainantes.
- La Rhubarbe favorise un transit régulier.
- Le Boldo, un ami de la digestion.
- Le Cassis aide à favoriser l'élimination. Diurétique éliminateur de l'urée et de l'acide urique, stimulant hépatique
- Le Guarana aide à réduire la sensation de fatigue, active la combustion des corps gras
- Le Thé vert aide à réduire la sensation de fatigue et apporte de l'énergie.
- La tige d'Ananas contribue à réduire l'aspect capitonné de la peau.
- La Spiruline, source de protéines, de vitamines, de minéraux et d'oligo éléments, apporte de l'énergie et contribue à réguler l'appétit.



### Les modérateurs d'appétit :



La pectine de pomme agit comme coupe-faim naturel en procurant un effet satiété d'où l'intérêt de l'utiliser avant les repas.

