

Vous vous sentez fatigué, stressé ?



Retrouvez rapidement de l'énergie avec notre complément alimentaire Le Magnésium[®].

Conseils d'utilisation :

Prendre 2 à 6 comprimés par jour avec un grand verre d'eau en 2 à 3 prises.



FÉVRIER 2021

TOUT SCHUSS SUR LES PRIX BAS



3.50

Homéoplasmine 18 g
194,44€/kg
Soulage les irritations.



Hors savon
d'Alep

4.50

Beauterra savon de Marseille 1 litre
4,50€/litre
Pour des mains propres au quotidien



6.50

Arthrodont Classic 2x75 ml
43,33€/litre
Pour des dents et des gencives protégées



1.90

Sérum physiologique 24 doses 10 ml
7,92€/litre
Nettoie les yeux et le nez de toute la famille.



-50%
SUR LA
DEUXIÈME

Guigoz Optipro Croissance 800 g
Pour nourrir le lien avec bébé.



-2€

Avène solaires (hors sticks)
Pour une protection solaire optimale.



-2€

Uriage gel surgas, huile lavante
Formats 1 litre
Pour une peau nettoyée en douceur.



4.90

Voltaren Actigo 30 g
166,33€/kg
Pour soulager vos douleurs.



4.30

Lysopaine 36 comprimés
Soulage votre léger mal de gorge.

RÉUSSIR MON SÉJOUR À LA MONTAGNE

LES SOLUTIONS 1.2.3

Changement d'altitude, neige et grand froid : la montagne est certes synonyme de grand bol d'air, mais également de milieu relativement hostile. Voici quelques conseils pour que votre organisme s'adapte rapidement à ce nouvel environnement.

1. Je me prépare avant de partir

- J'effectue une remise en forme en reprenant une activité physique quelques semaines avant le départ : exercices cardiovasculaires, musculation des cuisses, assouplissements.
- Je prépare un bon équipement pour affronter le froid : vêtements et chaussures techniques.
- Je vérifie mon matériel de sport (entretien, fixations, protections) et j'adapte mon véhicule (équipement pneus).
- Je fais l'inventaire de ma trousse de secours.

2. Je soigne mon séjour

- Je fais des échauffements quelques minutes avant de rejoindre les pistes.
- J'adapte mon alimentation en privilégiant des glucides à index glycémique bas, des collations à base de fruits secs et en m'hydratant régulièrement tout au long de la journée.
- Je m'étire le matin et le soir.
- En cas de maladie chronique ou de grossesse, je privilégie les stations de moyenne altitude <2500m.

3. Je protège ma peau et mes yeux

- J'hydrate mon visage et mon corps après la douche.
- Je garde à proximité ma crème mains et mon stick lèvres.
- J'utilise une protection solaire SPF 50+.
- Je porte des lunettes pour protéger mes yeux, dotées de protections latérales et de filtres anti-UV aux normes CE, catégorie 3 ou 4 (à choisir en fonction de l'altitude et de la luminosité).



LE BON PRODUIT



Azéol
30 comprimés
1 comprimé à sucer
4 fois par jour.



LE BON PRODUIT



Sporténine
33 comprimés



LE BON PRODUIT



La Rosée
Crème mains
50 ml

OFFRES SPÉCIALES

Exomuc 200 mg
24 sachets
Pour soulager vos bronches.

2.30

Beauterra Shampooing solide 75 g
65,33€/kg

4.90

Des cheveux propres en respectant l'environnement.

AROMATHÉRAPIE

L'huile essentielle de giroflier, l'indispensable de l'hiver



Le giroflier, essence précieuse, contient, de par ses boutons floraux séchés (les clous de girofle), environ 20% d'huile essentielle. Celle-ci est un anti-infectieux majeur : antibactérien, antiviral, antifongique et antiparasitaire. Son domaine de prédilection concerne les affections de la sphère buccale (aphtes, abcès, gingivites, douleurs dentaires) grâce à l'eugénol. C'est aussi un analgésique puissant capable de soulager douleurs inflammatoires et musculaires, idéal pour accompagner vos vacances à la montagne.



LE BON PRODUIT



Pranarôm
Huiles essentielles
100% pures et naturelles.

⚠ Contre indiquée chez l'enfant de moins de 7 ans, pendant la grossesse, l'allaitement et chez les personnes épileptiques et sous traitement par anticoagulant.

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien.

PHYTOTHÉRAPIE

Le curcuma, l'allié des grands froids

Le curcuma, communément appelé safran des indes, est une épice asiatique jaune, ingrédient de base du curry. Utilisé depuis la nuit des temps en médecine ayurvédique et chinoise, il possède de nombreuses vertus médicinales : anti-inflammatoire, protecteur gastro-intestinal, anti-oxydant.

Il sera donc efficace contre les ulcères gastro-duodénaux, la crise de foie, les douleurs intestinales.

Il sera aussi votre allié contre le froid qui réveille souvent les douleurs articulaires.

⚠ Attention, toutefois à ne pas le consommer si vous êtes enceinte, allaitante, sous traitement de chimiothérapie, anticoagulant et en cas d'obstruction des voies biliaires.

*Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.



LE BON PRODUIT



Curcuma S.I.D Nutrition
1 à 2 gélules par jour à avaler avec un grand verre d'eau en dehors des repas.*

⚠ Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien.