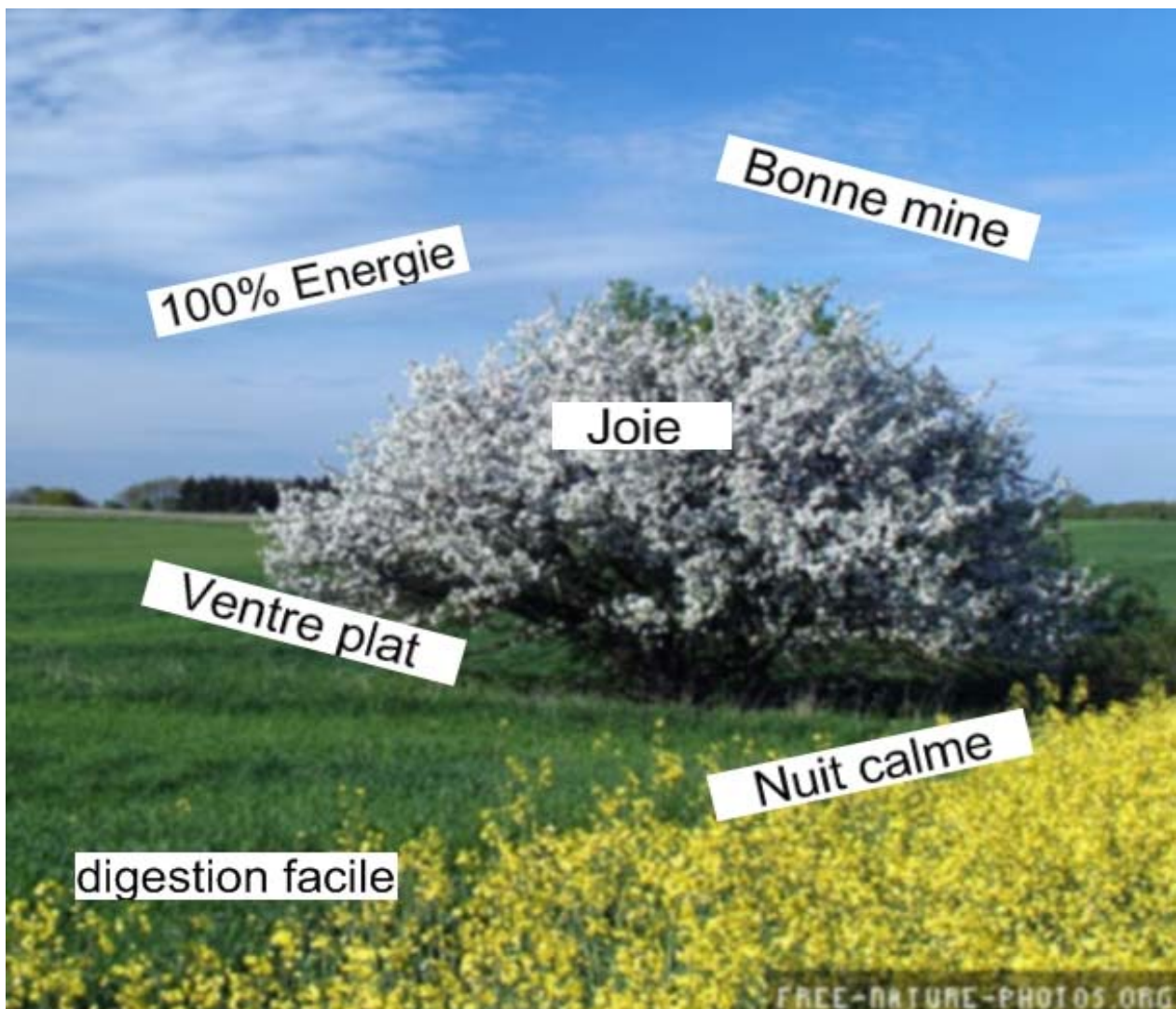




**E-Revue Forme – Minceur - Bien-être**  
**Mars 2009 – N°4**



## Edito...Edito...Edito...



Marie-Laure VEYRE  
Naturopathe

Bonjour, bonjour.

Le printemps frappe à nos portes, chouette, chouette !

C'est le moment de profiter des premiers rayons du soleil, c'est le moment aussi de se reprendre en

main, si l'on a eu tendance à se négliger pendant l'hiver...

Comme vous pouvez le voir, votre E-revue a fait "peau neuve en prenant les couleurs du soleil.

Plus de vie, plus de dynamisme, plus de chaleur sont au rendez-vous.

Le printemps n'est-il pas la saison du renouveau ?

Allez, allez, secouez-vous, sortez de votre

torpeur, ouvrez les fenêtres, humez les senteurs printanières !

Pour fêter le printemps et préparer l'été, je vous ai préparé une surprise, à la fin de cette E-Revue, qui j'en suis certaine vous fera plaisir.

Mais en attendant, voyez quel est le meilleur moment pour consommer les fruits et découvrez comment avoir un ventre plat !

### Sommaire:

- Trucs et astuces
  - Bonne mine
  - Bien dormir
- L'assiette au printemps
- La fraise
- Quand consommer les fruits
- Objectif Ventre Plat
- Fêtons le printemps

## Trucs et astuces !

### 100% Bonne mine !

Voilà une recette de grand-mère qui vous donnera bonne mine et qui est trèèèèèè simple à réaliser !

Il ne vous faut que du miel et du citron.

Mélangez une cuillère à soupe de miel à une cuillère à café de citron.

Appliquez cette mixture sur le visage et laissez posé 20 à 30 mn.

Pour avoir bonne mine, n'oubliez pas aussi qu'il faut boire beaucoup d'eau et prendre le temps de se reposer !

### Bien dormir

Avant d'aller dormir, buvez une grande tasse de lait chaud avec 1 cuillère à café de miel et 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Attention l'arôme de fleur d'oranger n'a pas les mêmes vertus apaisantes que la vraie eau de fleur d'oranger.

Essayez cette recette simple et dites m'en des nouvelles. ;-) )

## L'assiette au printemps ...



Comme pour chaque saison, voici les fruits et légumes vers lesquels vous devez aller ce printemps !

Je vous rappelle que selon les régions dans lesquelles vous habitez, il peut y avoir un décalage de quelques semaines...

C'est partie !

**Légumes** : Céleri, carotte, chou fleur, chou de Bruxelles, navet, salsifis, épinard, asperge, pomme de terre nouvelle, radis, pois, romaine, mâche, cresson, oseille, laitue, concombre, haricot vert.

**Fruits** : Banane, pomme, poire, orange, fraise, cerise, ananas, amande.

### La fraise

Du latin *fragrum* qui veut dire "parfum", la fraise était déjà consommée par les romains.

Elle a été introduite en France vers 1600, mais la belle grosse fraise telle qu'on la connaît, nous la devons à François Frézier, marin, qui rapportât des plans de fraises du Chili en 1714, les croisa avec des plans venus d'Amérique du Nord et essaya de les acclimater dans son jardin de Plougastel.

Les fraises aiment le climat chaud et humide et le plein soleil (sauf les fraises des bois).

Ce sont des fruits fragiles, il faut donc les cueillir de préférence le matin et le soir, à la fraîcheur. Les choisir mûrs et pas abîmés : rouge, sans tâche et la collerette bien verte.

Elles ne se conservent pas longtemps, mais vous pouvez les mettre au frigo.

Attention évitez les manipulations qui les abîment et ne les laissez pas tremper dans l'eau, procédez à un simple rinçage.

Je pense que vous êtes intéressés par les qualités nutritionnelles de la fraise, alors les voici :

Pour 100 gr :

- entre 35 et 40 calories
- protéines 0,6 g
- fibres 1 g
- 50 mg de vitamine C (autant qu'une orange)

- vitamine B
- des minéraux : fer, potassium, calcium

Et enfin les qualités médicinales :

Dépuratives, laxatives, elles sont aussi reminéralisantes et tonifiantes.

Les fraises ouvrent l'appétit, elles sont conseillées aux personnes anémiques.

Mais ce n'est pas tout !

Avec les feuilles, vous pouvez faire une infusion qui sera bu ou utilisée en gargarisme pour les maux de gorge...mais là le mieux est de se renseigner auprès d'une herboristerie !



## Manger des fruits, oui ! mais ...



On vous dit qu'il faut manger des fruits et légumes; au moins 5 par jour et c'est vrai !

Ce que l'on ne vous dit, cependant pas, c'est à quel moment vous devez les manger...

Pour les légumes, cela ne pose pas de problème, ils sont pris au cours du repas.

Par contre, nous avons dans notre culture la fâcheuse habitude de consommer les fruits en fin de repas.

Pourquoi fâcheuse habitude ?

Et bien, c'est ce que je vais vous expliquer ci-dessous.

Le fruit est digéré beaucoup plus rapidement que les autres aliments.

20 minutes seulement lui suffisent, pour après avoir été ingéré se retrouver au niveau de l'intestin grêle et transmettre à l'organisme par le biais de ce dernier, toutes ses vitamines...

Que se passe-t-il lorsque ce fruit est consommé en fin de repas ?



Et bien, il se retrouve bloqué dans l'estomac avec les autres aliments et là, disons les choses telles qu'elles sont, il refuse de faire bon ménage avec ses "co locataires".

En fait, il va même prendre un malin plaisir à créer la pagaille !

**Ce fruit va perturber le milieu enzymatique nécessaire à la digestion des autres aliments** et notamment des viandes et va ralentir le processus général de digestion.

Mais ce n'est pas tout !

Dans ce **milieu humide** et chaud qui ne lui convient pas, **le fruit va se mettre à fermenter et se transformer en alcool !**

Imaginez maintenant ce qu'il va se passer quand tout cela va arriver dans l'intestin...

L'intestin en recevant ce package non conforme, amidon et viande pas suffisamment digérés, fruit transformé en alcool, va tenter de gérer la situation au mieux.



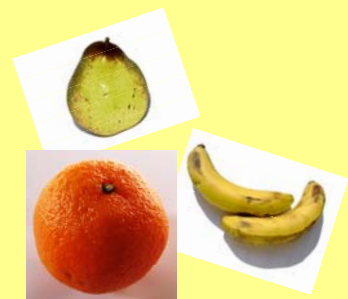
C'est mission impossible...

L'intestin va alors s'irriter et gonfler entraînant une augmentation du volume de l'abdomen, des ballonnements et des troubles fonctionnels chroniques.

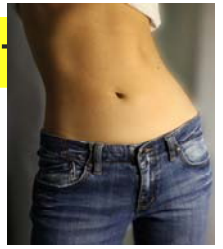
Ok, allez vous me dire mais alors quand faut-il les manger ces fruits ?

Et bien, il faut prendre l'habitude de manger les fruits entre les repas, au moins 4 heures après la fin du repas précédent !

**Le meilleur moment entre tous, c'est le matin à jeun**, car là, vous allez faire le plein de vitamines, régler les problèmes de constipation, de lourdeur d'après repas, ...de préférence ½ heure avant la suite du petit déjeuner.



## Objectif ventre plat - Objectif ventre



### L'alimentation

Avec ce que je vous ai expliqué ci-dessus, concernant le meilleur moment pour manger les fruits, vous avez déjà la principale clé pour obtenir un ventre plat.

Si à cette règle primordiale, vous ajoutez les conseils qui vont suivre, vous mettez toutes les chances de votre côté pour atteindre votre objectif !

Je reprends :

**1/ Manger les fruits à jeun ou loin des repas.**

2/ Ne buvez pas de boissons gazeuses, telles que bière, sodas, eau gazeuse quel qu'en soit la marque.

3/ Manger des aliments riches en fibres pour éviter la constipation, tout en sachant qu'avec les fruits

à jeun, c'est la fin de ce problème.

4/ Préférez les aliments complets : pain complet, riz complet, pâtes complètes.

5/ Prenez le temps de mastiquer avec soin vos aliments.

6/ Éviter les sucres raffinés (sucre blanc), bonbons... Attention, le sucre roux est un sucre blanc recoloré ! Choisissez du sucre brut de canne.

Vous avez là, les points importants de l'aspect alimentaire de votre but : avoir un ventre plat !!



### Les massages

Et oui, les massages peuvent aussi vous aider.

Placez votre main gauche sur votre main droite (ou vice versa), posez vos mains sur votre ventre et massez dans le sens des aiguilles d'une montre (toujours). C'est-à-dire, descendez du côté gauche et remontez à droite.

Faites des cercles de différentes tailles et n'hésitez pas à appuyer pour un massage en profondeur.

Ne faites pas ce massage, juste après un repas !

N'oubliez pas de respirer amplement...

### Un peu d'exercice...

Désolée mais vous n'allez pas y couper ! ;-)

Pour retrouver un ventre tonique, il va falloir bouger...

Bouger, c'est la clé de la forme physique ET de la forme cérébrale, car quand vous bougez vous créez de nouveaux réseaux

de neurones !

Si vous êtes sportif, pas de problèmes, si vous ne l'êtes pas, commencez par vous obliger à marcher au moins 20 mn/jour.

Ensuite, il faut à tout prix que dès aujourd'hui, vous pensiez à contracter les muscles abdominaux le plus souvent possible :

En faisant la cuisine, en

vous brossant les dents, en regardant la télé, dans votre voiture en attendant que le feu passe au vert, en faisant la queue au super marché...

Contractez et maintenez ainsi quelques secondes, en augmentant le temps de cette contraction au fur et à mesure de vos progrès.

Mesdames, pensez à votre périnée et contractez le en même temps que les abdos.

Dans la foulée, et vous allez voir que ça va venir naturellement, vous allez aussi contracter les muscles fessiers.

Suivez ces conseils, faites cet exercice, on ne peut plus simple, plusieurs fois dans la journée, tous les jours et vous m'en direz des nouvelles.

A ces recommandations, vous pouvez bien sûr ajouter les exercices appelés "abdominaux", vos progrès n'en seront que plus rapides.

En voici, un, tout simple, qui va tonifier les

muscles abdominaux de face et de côté. Excellent pour la taille et les fameuses "poignées d'amour" !

Allongé sur le sol, jambes fléchies et écartées de la largeur des hanches. Décollez légèrement la nuque et les épaules du sol et allez toucher en expirant le talon gauche de la main gauche, inspirez en vous remettant dans l'axe et allez toucher le talon droit avec la main droite.

Répétez ceci une douzaine de fois pour commencer (6 d'un côté, 6 de l'autre).

Si vous sentez des tensions dans la nuque, n'insistez pas !

## La respiration abdominale

Encore un exercice simple qui va vous permettre de travailler les muscles abdominaux tout en vous relaxant.

En effet, on ne peut pas nier que le stress provoque certains ballonnements et apprendre à se relaxer ne peut que vous faire du bien !

Allongez vous et placez une main sur votre abdomen.

Inspirez amplement et doucement par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.

Expirez en soufflant lentement et en appuyant sur le ventre de façon à bien le rentrer.

A la fin de l'expiration, bloquez tout pendant 4 secondes et reprenez une inspiration lente et profonde.

Recommencez une dizaine de fois.

A faire très souvent, en situation de stress et pour vous endormir.

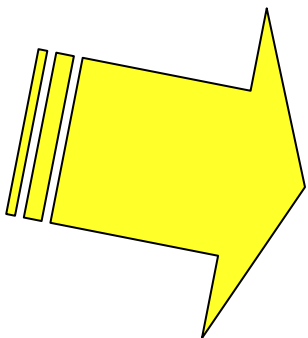
### Abonnez-vous !

Cet exemplaire vous a été offert ou prêté par un (e) ami (e). Recevez le prochain directement dans votre boîte mail.

Pour cela, allez – vite sur :

[Retrouvez-la-forme.com](http://Retrouvez-la-forme.com)

L'inscription est gratuite et vous aurez en plus, accès à 3 cours !



## Fêtons le printemps !

Une enquête du CREDOC a révélé que **sur les 72% de personnes qui disent avoir une alimentation équilibrée, 6% seulement l'ont réellement !**

En clair, cette étude montre que la plupart des gens croient avoir une bonne alimentation mais ne l'ont pas !

Faites vous partie de ces personnes ?

Manque de tonus, mauvaise mine, kilos en trop, nuits agitées, stress au quotidien sont autant d'indications d'une, voire même, de plusieurs erreurs d'hygiène de vie.

Le printemps est là, bientôt l'été...Vous avez envie de vous prendre en main sans vraiment savoir comment faire.

Vous voulez :

- ✓ perdre les kilos en trop
- ✓ avoir bonne mine
- ✓ être en pleine forme
- ✓ retrouver la joie de vivre
- ✓ retrouver des nuits réparatrices
- ✓ avoir un corps qui plaît à vous-même d'abord et ensuite aux autres

Je sais ce que vous pensez: "j'ai déjà essayé sans succès "...

Oui, je sais que c'est difficile de se prendre en main, alors voici ce que je vous propose :

Je peux devenir votre coach personnel pendant 21 jours !

Durant cette période, nous nous retrouverons tous les jours pour penser à vous et rien qu'à vous.

Et, il ne suffira que de 10mn par jour !

Le programme que j'ai conçu pour vous est complet et je vous rassure tout de suite, il ne s'agit pas d'un "régime" mais juste d'acquérir de bonnes habitudes dans tous les domaines.

La nouvelle du jour, c'est que pour fêter le printemps, j'ai décidé de vous faire profiter de mon programme **pour 24,95 euros seulement** au lieu de 49,90 euros !

Dépêchez-vous, cette offre à moins 50% n'est valable que jusqu'au 29 mars...

[Cliquez ici !](#)

**- 50 %**

Philippe D. a retrouvé la forme et perdu du poids grâce au [programme forme minceur](#). Lisez ce qu'il en dit !

"...J'apprécie beaucoup le ton avec lequel vous présentez cela, plutôt frais et dynamique si je peux me permettre et la touche explication scientifique mais accessible au public, ...

...Moi qui n'ai jamais réellement prêté attention à ce que je mangeais, je dois dire que je m'étonne du changement radical dont je fais preuve aujourd'hui dans le choix de mon alimentation.

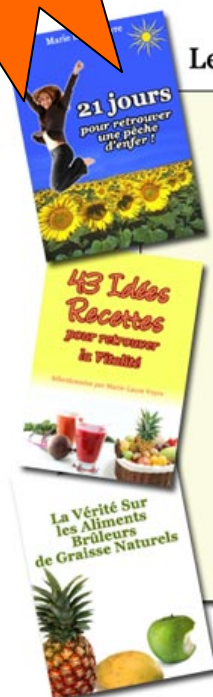
Les effets ne se sont pas fait attendre, **plus d'énergie, moins faim, perte de poids, meilleur état général ce qui entraîne aussi une joie de vivre et cela sans effort particulier**. Je veux dire que le fait de choisir mon alimentation pour prendre soin de mes cellules est devenu naturel et non une sorte d'imposition ou corvée quelconque. Je trouve cela donc très efficace..."

BRAVO Philippe

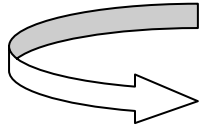
pour ces résultats ! ©

Le **Programme Forme Minceur**, c'est...

- ✓ Un Cours complet en ligne pour retrouver la forme en 21 jours
- ✓ 49 Vidéos
- ✓ 10 Fiches Pratiques
- ✓ 43 Recettes pour votre bien-être
- ✓ Des Quizz interactifs
- ✓ Un ebook pour apprendre comment brûler ses graisses (et donc perdre du poids)
- ✓ Une interview exclusive d'un pharmacologue, spécialiste des plantes actives
- ✓ L'intégralité du cours en audio téléchargeable
- ✓ L'intégralité du cours en PDF imprimable



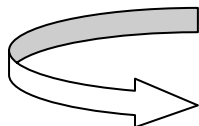
**+ Un cadeau inédit de dernière minute !**



Comment aider votre enfant à se concentrer et à mémoriser ses leçons !

[En savoir plus](#)

[Commander](#)



Un cocktail de vitamines pour votre cerveau et pour tout votre organisme !

[En savoir plus](#)

[Commander](#)



Des suggestions, des trucs, des recettes, des idées à partager pour les prochaines E-Revue ?

C'est ici !

[mlveyre@secret-vitalite.com](mailto:mlveyre@secret-vitalite.com)