

# LES AVANTAGES MINCEUR DE LA PHYTOTHÉRAPIE



On attribue à certaines plantes d'avoir des effets bénéfiques lors d'un régime. Quels sont les végétaux qui ont une réelle action contre les kilos ? Voici un tour d'horizon de ces alliés minceur.

La **phytothérapie** propose de nombreuses solutions pour mincir en douceur et en respectant votre organisme. Nombre de plantes ont des actifs agissants sur le métabolisme des graisses, sur l'élimination de l'eau ou encore contre les fringales. Bien évidemment, il ne suffit pas de prendre quelques pilules à base de plantes pour faire fondre les kilos. Lors de votre cure, une hygiène de vie adaptée est indispensable : alimentation équilibrée et activité physique.

## DRAINEUR MINCEUR - DÉTOXIFIANT



FENOUIL



CASSIS

Ici on va retrouver toutes les plantes qui favorisent l'élimination - on les dit diurétiques. Premièrement, elles vont lutter contre la rétention d'eau. Vous allez donc « dégonfler » et perdre en épaisseur en évacuant cette eau retenue dans votre corps. Deuxièmement, l'évacuation de l'eau va s'accompagner d'un effet détox ! Car les toxines retenues elles aussi dans votre corps vont alors être éliminées plus facilement par les reins. Il est important de bien s'hydrater en buvant 1.5L à 2L d'eau par jour pour ne pas fatiguer les reins.

**Découvrez le draineur minceur**

**Actinutrition® MultiDétox** qui permet de :

- > **favoriser l'élimination rénale de l'eau** grâce au thé vert, cassis et au fenouil
- > **soutenir les systèmes de détoxification** grâce au fenouil
- > **contribuer à réduire la fatigue** grâce aux vitamines B2, B3, B5 et B9.



# BRÛLEUR DE GRAISSES



THÉ VERT



GUARANA

Les brûleurs de graisses vont augmenter le métabolisme de base des graisses. Ils favorisent ainsi le déstockage calorique ou activent la lipolyse. Le corps va alors consommer plus d'énergie. C'est-à-dire que l'on va favoriser la combustion des graisses. Certaines plantes vont aussi avoir une action sur l'assimilation des lipides. L'idée est de réduire l'absorption des graisses ou de s'opposer à la transformation des excédents alimentaires en réserves lipidiques. Les brûle-graisses apportent un réel plus pour bien démarrer le régime et obtenir des résultats rapidement.

Découvrez le brûleur de graisses

**Actinutrition® BodySculpt** qui permet de :

- > faciliter l'amincissement grâce au guarana
- > aider au contrôle de la perte de poids grâce au thé vert
- > stimuler la dégradation des lipides grâce au thé vert



# COUPE-FAIM - MODÉRATEUR D'APPÉTIT

Dans cette catégorie, on va retrouver toutes les plantes qui ont une action anti-fringales. Elles sont un véritable support lors d'un régime. Il faut savoir que seule la diminution des apports caloriques est susceptible de faire maigrir un individu. Ainsi avec ces plantes coupe-faim, on va réussir à agir sur votre appétit. Une des propriétés de ces végétaux est de gonfler au contact de l'eau dans l'estomac. Ceci va alors provoquer une sensation de satiété.



FIBRES D'ACACIA



WAKAME



Découvrez le coupe-faim

**Actinutrition® WAKA** poudre qui permet de :

- > obtenir un effet satiétant grâce au wakamé
- > favoriser la régulation de la glycémie grâce au chrôme