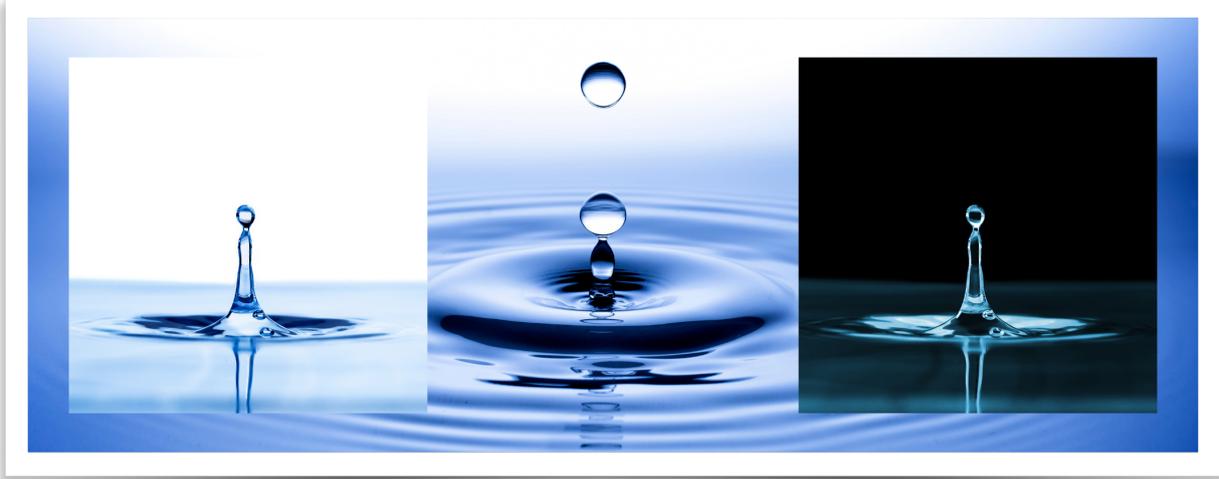




Jean Daniel.
HOAREAU

LES GOUTTES MINCEURS



**pour votre ÉQUILIBRE
HORMONAL**

Produit composé de 2 FLACONS



**Ci-dessous les ingrédients principaux
AINSI QUE 4 PRÉCIEUX CONSEILS**



LE FLACON JOUR

Une synergie de 6 ingrédients qui contrôle votre appétit et augmente votre satiété.

En plus grande proportion vous trouverez des extraits de
haricot blanc
fèves de cacao

Les 4 autres sont des extraits :
grain de café vert
a feuille de thé vert
Guarana
écorce de Cannelle,

L'extrait est une partie active d'un ingrédient. Il est plus efficace de prendre un extrait que l'aliment en lui-même car il vaudrait en manger en grande quantité pour avoir le même résultat.

Attention l'extrait, pour être efficace, doit contenir une concentration précise d'une substance active de qualité.

Ici, je vais vous présenter deux de ces six ingrédients qui sont en plus grande proportion dans la composition.



01 - LE HARICOT BLANC

L'extrait de haricots blancs permet à votre corps de brûler surtout la graisse. Oui mais pourquoi ?

Une grande partie de vos aliments est transformée en glucides.

Deux types de glucide existe :

- Les complexes (les féculents) qui sont transformés par votre organisme en glucose.
- Et les simples (le sucre)=glucose.

Votre corps **brûle en premier le sucre simple** (le sucre blanc, le sucre de canne, les confitures, les boissons sucrés, les gâteaux, et les fruits).



Puis il brûlera le sucre lent qui provient des glucides complexes (le riz, les pommes de terre et tous les aliments à base de blé). Éviter de manger beaucoup de féculent (sauf si vous faites beaucoup de sport).

Il est préférable de manger le blé complet et le riz complet pour une absorption plus lente car il se transformeront moins vite en glucose=(sucre).

Un surplus de sucre dans votre corps qui ne sera pas dépensé par une activité physique va faire augmenter votre taux d'insuline (hormone du stockage). **Or l'insuline associée au glucose produit de la graisse.**

C'est là qu'intervient **l'extrait d'haricot blanc**. **Ce dernier retarde l'absorption des féculents** (donc l'organisme produit ainsi moins rapidement de sucre lent).

Deux effets le taux de sucre étant moindre, la production d'insuline sera mieux régulé et ainsi moins de gras sera produit.

Votre organisme ira puiser plus rapidement l'énergie dans le stock de graisse et vous permettra ainsi de perdre du poids.



02 - LA FÊVE DE CACAO

L'extrait de fèves de cacao joue sur les hormones associées à la faim ce qui permet de diminuer l'appétit.

Le chocolat est un super aliment s'il est composé à plus de 70% de cacao.

Riche en flavonoïde c'est un nutriment qui augmente la sensibilité à l'insuline, ce qui veut dire qu'un petit nombre de glucides ingérés va faire augmenter rapidement le taux d'insuline (l'hormone de satiété) et ainsi permettre d'être vite rassasié.

La flavonoïde amène une sensation de bien-être par la stimulation de flux sanguin dans certaines zones du cerveau et favorise le destockage des graisses.

[Le PDF des autres ingrédients](#)



LE FLACON NUIT

Une synergie de 7 ingrédients qui agit sur votre stress et votre sommeil pour faciliter la fonte de vos graisses.

En plus grande proportion vous trouverez des extraits de
thé, le L-théanine
L-glutamine

Les 5 autres sont des extrait : d'**acérola**
d'un **champignon**
de **basilic**
de **Fructo-oligosaccharides**
et l'**astragale**

L'extrait est une partie active d'un ingrédient. Il est plus efficace de prendre un extrait que l'aliment en lui-même car il vaudrait en manger en grande quantité pour avoir le même résultat.

Attention l'extrait, pour être efficace, doit contenir une concentration précise d'une substance active de qualité.



Ici je vais vous présenter deux de ces sept ingrédients qui sont en plus grande proportion dans la composition.



01 - LA L-THÉANINE

Le thé vert contient cette substance naturelle aidant à la perte de poids et empêche l'accumulation de graisse.
Favorise la relaxation, la bonne humeur et le sommeil.

La **L-théanine rééquilibre** la production de sérotonine et de la dopamine se sont tous les **deux des neurotransmetteurs**, (ou neuromédiateur) des molécules chimiques qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre.

1-La sérotonine c'est l'hormone qui permet d'avoir un comportement calme en cas de stress et charge émotionnelle forte, et d'avoir un bon sommeil profond et récupérateur.

-La sérotonine est un anti-dépresseur naturel qui sera assimilé si vous voyez suffisamment le soleil surtout en hiver et une pratique de sport régulière.

2-La dopamine c'est l'hormone moteur pour les muscles, le mouvement, et l'énergie. Quand la dopamine est suffisant : l'émotion du plaisir est au rendez-vous. En plus de distiller du plaisir, elle efface la fatigue et accroît la vigilance.

-La dopamine se produit naturellement quand on est récompensé, par des compliments, gains au jeu et écoute de la musique, bref tout ce qui nous fait plaisir.



02 - LA L-GLUTAMINE

La L-Glutamine est un acide aminé qui imperméabilise l'intestin, ingrédient qu'on trouve dans une alimentation saine et équilibrée, de produits frais.

Très présent dans notre système digestif pour soutenir notre système immunitaire.

La viande, le poisson, et les légumineuses sont de bonnes sources de **glutamine**.
Les épinards et le persil crus en contiennent également.

La L-glutamine est aussi en abondance dans nos fibres musculaires. Même s'il est produit naturellement par notre corps pendant la pratiquant une activité physique modéré et régulière, une supplémentation est nécessaire pour une meilleure santé en permettant une meilleure récupération après un effort physique.

Evitez le stress trop important car il fait baisser la l-glutamine.

Donc la L-glutamine est essentielle pour ne pas perdre trop de muscles pendant un protocole de perte de poids.

[Le PDF infos sur les ingrédients](#)



01 - BOIRE : DE L'EAU

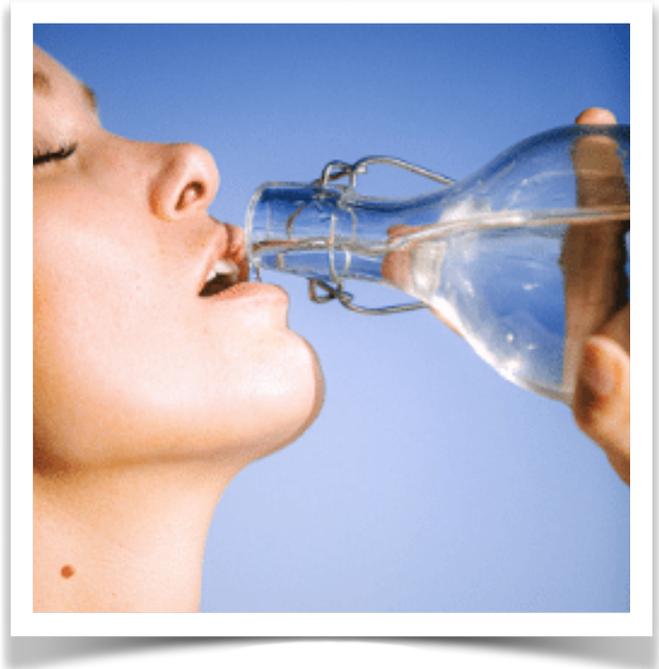
Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau, à l'image de notre belle planète bleue.

Un litre et demi à deux litres par jour sont un minimum et plus suivant l'activité de chaque personne.

La qualité de l'eau est primordiale vu qu'elle est présente dans toutes nos cellules.

Si l'eau est polluée, votre corps sera pollué.

Si nos cellules sont polluées, elles fonctionnent au ralenti et il est donc plus difficile de combattre les agressions.



Que ce soit l'eau du robinet ou celle en bouteille en plastique, elle doit être filtrée.

Pour cela, je vous conseille une **gourde avec un filtre intégré** pour vous assurer une eau saine tout au long de la journée. Son remplissage se fait même avec l'eau non potable.

Bénéfice :

✓ *moins de toxines dans le corps, ce qui limite le stockage du gras.*

Pour plus d'informations sur la « gourde ». [Le PDF ici](#)

Pour la commander le [Cliquer ici](#)



02 - **EVITER** : FAST FOOD ET PRODUITS INDUSTRIELS

Ils contiennent des produits chimiques, qui sont des toxines pour notre corps, ajout de sucre et de mauvais gras.

Abandonnez les produits industriels, car ils sont transformés et contiennent trop de sel, sucre, colorants et exhausteurs de goût.

Choisissez plutôt la qualité que la quantité industrielle.

Une petite quantité d'aliments de qualité est plus nourrissante qu'une grande quantité d'aliments transformés et donc de mauvaise qualité.



« Que ton **aliment** soit ton seul **médicament** », dicit Socrate qui s'appuyait entre autres sur des habitudes alimentaires et des boissons saines comme piliers d'une bonne santé.

Privilégiez la cuisine des produits frais et en famille si possible pour partager et passer moins de temps, tout le monde peut participer. L'accumulation de la malbouffe est aujourd'hui une des causes de nombreuses maladies. Manger une orange est mieux que de boire un jus d'orange, car un message est envoyé aux cerveaux, et permet de manger qu'une orange au lieu d'en presser deux pour avoir un verre (principalement de sucre).

Un article qui peut vous intéresser [Cliquez ici](#)



03 - PASSEZ : à L'ACTION

Si vous souhaitez un changement dans votre vie, **faire** les choses est beaucoup plus efficace que juste les penser, les lire, les écouter ou les regarder faire par les autres.

Être convaincu est une chose, le faire est parfois plus compliqué, mais **la réussite** de vos projets ne peut passer que par la mise en application, par le passage **à l'action**.

C'est là toute la différence. Les conseils que je vous ai partagés feront du bien à votre corps et à votre esprit.

Retenez-en quelques-uns, ceux qui vous parlent le plus, et pratiquez-les, ne serait-ce que pendant un mois.

Un mois ce n'est pas un gros effort comparé à toute une vie et c'est ce qui va vous permettre de créer de nouvelles et bonnes habitudes.

Le seul risque ? C'est de les conserver pour les bienfaits sur votre corps et votre moral.

Les bénéfices:

- ✓ être en forme dès le matin car vous allez mieux dormir,
- ✓ trouver du plaisir à se regarder dans une glace,
- ✓ se sentir plus joyeux (se), aimable, souriant(e),
- ✓ avoir un esprit plus vif,
- ✓ être fière de ce que l'on fait pour soi.

Un article qui peut vous intéresser [Cliquez ici](#)



04 - AUTRES : PETITS CONSEILS



Et n'oubliez pas qu'au-delà de tous ces conseils le sommeil est l'une des clés de route de votre bien-être.

Pour obtenir un sommeil réparateur, dormez (la nuit) dans le noir complet. C'est pendant la nuit que notre corps se nettoie.

Préférez un réveil en douceur en privilégiant une lumière progressive basée sur la luminothérapie.

Pour une vie épanouie, j'ai encore bien d'autres conseils et astuces à partager avec vous, par exemple.

- la méditation et ses bienfaits.
- les techniques pour bien et mieux respirer
- Huile essentielle pour bien dormir
- Un appareil pour améliorer la qualité de l'air qu'on respire

[Cliquez ici](#)

Tous les conseils ci-dessus sont les fruits de mon expérience personnelle pour ma recherche de perte de poids et une meilleure santé.

Je vous transmets une astuce supplémentaire que vous pouvez appliquer après avoir atteint votre objectif de poids idéal. Cela concerne l'alcool, ses moments de plaisir passer avec des amis le week-end ou pendant les nombreuses fêtes de l'année. Vous savez que l'alcool est très calorique, pour réduire la quantité que vous allez boire en soirée, pratiquez cette astuce qui consiste à boire un verre d'alcool puis un verre d'eau en alternance, cela vous évitera aussi le mal de tête du matin.

Tous les conseils ci-dessus sont la première étape pour une bonne habitude alimentaire, MAIS cela se suffit pas, demandez-le moi par mail avec le mot « Autre ». [Contactez-moi.](#)

