

30 PLANTES À CONNAÎTRE POUR GARDER LA LIGNE



Sommaire

★	Bienvenue	3
★	Pourquoi Actinutrition ?	4
★	La phytothérapie pour maigrir	13
★	Les plantes drainantes	21
★	Les plantes brûle-graisses	33
★	Les plantes coupe-faim	45
★	Nos gammes de produits	57
★	La fondation Whealth	66
★	Contact	67

Bienvenue...

Depuis 50 ans, l'industrie agroalimentaire a modifié notre alimentation à un point tel que ce que nous mangeons aujourd'hui n'est plus vraiment adapté à notre système digestif et à notre patrimoine génétique.

Les transformations de nos modes et rythmes de vie ainsi que l'évolution de nos pratiques nutritionnelles sont à l'origine de nombreux déséquilibres et de maladies chroniques (intolérances, allergies, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, etc.).

Notre métabolisme de base et nos fonctions organiques essentielles se trouvent perturbés (digestion, sommeil, minceur, élimination, etc.), et cela malgré le soin que nous tentons d'apporter à notre alimentation.

Avec les programmes de phytothérapie que nous élaborons, nous souhaitons apporter une réponse d'époque aux profonds déséquilibres de nos modes de vie actuels.

C'est la raison profonde pour laquelle nous avons fondé les Laboratoires Actinutrition en 2010. Je vous invite chaleureusement à découvrir notre belle histoire dans le premier chapitre de ce livre.

Fabrice Boutain, fondateur d'Actinutrition
<http://fb.me/fabriceboutain>
@iamfabrice



Pourquoi Actinutrition ?

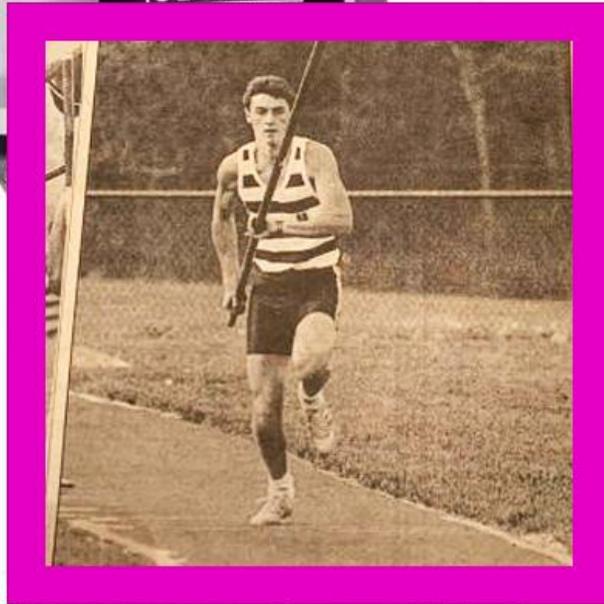
Actinutrition a été créé en 2010 à la suite d'un déjeuner professionnel qui s'est transformé en coup de foudre. Revivez toute l'histoire...



Pourquoi Actinutrition ?



ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



Actinutrition est né de la rencontre entre **Fabrice Boutain** et le **Dr Yann Rougier**, deux passionnés de santé et de bien-être au sens le plus large. Ils ont conjugué leurs connaissances et leur volonté d'être utile pour aider chacun à améliorer sa santé et sa qualité de vie.

Leurs chemins se sont ainsi croisés en 2010, comme une évidence.

Fabrice a une approche holistique du bien-être qui passe par la nutrition. Il est convaincu que notre bien le plus précieux est la santé, et que la santé commence toujours par la nutrition. C'est un sujet qu'il a découvert bien malgré lui dans son enfance quand on lui a diagnostiqué une maladie chronique qui le rend intolérant au gluten.

Heureusement, Fabrice adore le sport. Il pratique le saut à la perche en compétition. Dans les années 90, au cours d'un stage d'entraînement aux États-Unis, il découvre l'intérêt des compléments alimentaires. Correctement prescrits et

Pourquoi Actinutrition ?

ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



**CETTE RENCONTRE
A CHANGÉ MA VIE**



intégrés dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, ils lui permettent d'optimiser ses performances musculaires, sa force et sa vitesse.

Les compléments alimentaires n'ont pas bonne presse

En France, à cette époque, c'est une autre histoire. Le sujet des compléments alimentaires est controversé. Le marché est saturé d'offres plus ou moins fantaisistes et de pilules miracles pour maigrir, dont se régalaient les laboratoires pharmaceutiques et les publicitaires.

Fabrice laisse donc cela de côté et poursuit sa carrière d'entrepreneur en fondant ANXA, un éditeur de services de coaching avec des nutritionnistes de renom.

C'est dans ce cadre qu'en 2010, il fait la connaissance du Dr Yann Rougier, neurobiologiste et chercheur au sein de

Pourquoi Actinutrition ?

ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



plusieurs équipes scientifiques internationales (Japon, France, États-Unis) où il étudie, en particulier, le phénomène de la biodisponibilité des nutriments.

À l'époque, Yann Rougier s'intéresse depuis plus de 20 ans au domaine des neurosciences. Il cherche des moyens efficaces pour diffuser auprès du plus grand nombre les outils de santé pratiques issus des neurosciences appliquées.

Son ambition est de permettre à chacun d'entre nous de devenir l'acteur principal de sa santé. Il est donc séduit par le discours enthousiaste de ce jeune entrepreneur qui lui démontre que les nouvelles technologies sont sûrement le moyen de diffusion idéal pour cette approche innovante.

Une vision globale de l'être humain

Fort de son expérience de médecin et de sa formation en neurosciences, Le Dr Yann Rougier sait que la médecine des hommes, les médicaments, les solutions « chimiques et

Pourquoi Actinutrition ?



ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



pharmaceutiques » ne résolvent pas tout, en particulier dans le domaine des maladies chroniques.

Cette médecine classique doit se compléter par une vision globale de l'être humain, une approche corps-esprit, plus holistique. C'est ce que Yann Rougier appelle la médecine du corps.

Ses travaux en neurosciences lui ont permis d'identifier les réalités scientifiques des processus d'autoguérison qu'il nomme Les 5 facteurs du vivant.

Dès leur première rencontre, leurs discussions s'orientent sur le thème cher à Fabrice, des compléments alimentaires sur lesquels il veut absolument entendre l'avis du spécialiste.

Et ce que lui révèle Yann Rougier va se révéler déterminant pour la suite.

Pourquoi Actinutrition ?

ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



Indispensables, les compléments alimentaires... Vraiment ?

Le médecin est convaincu que les compléments alimentaires sont devenus absolument indispensables : « l'alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles. Les aliments modernes ont perdu leurs propriétés nutritionnelles, ils ont été vidés des micronutriments et vitamines essentielles à la santé. »

L'alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles. (Dr Yann Rougier)

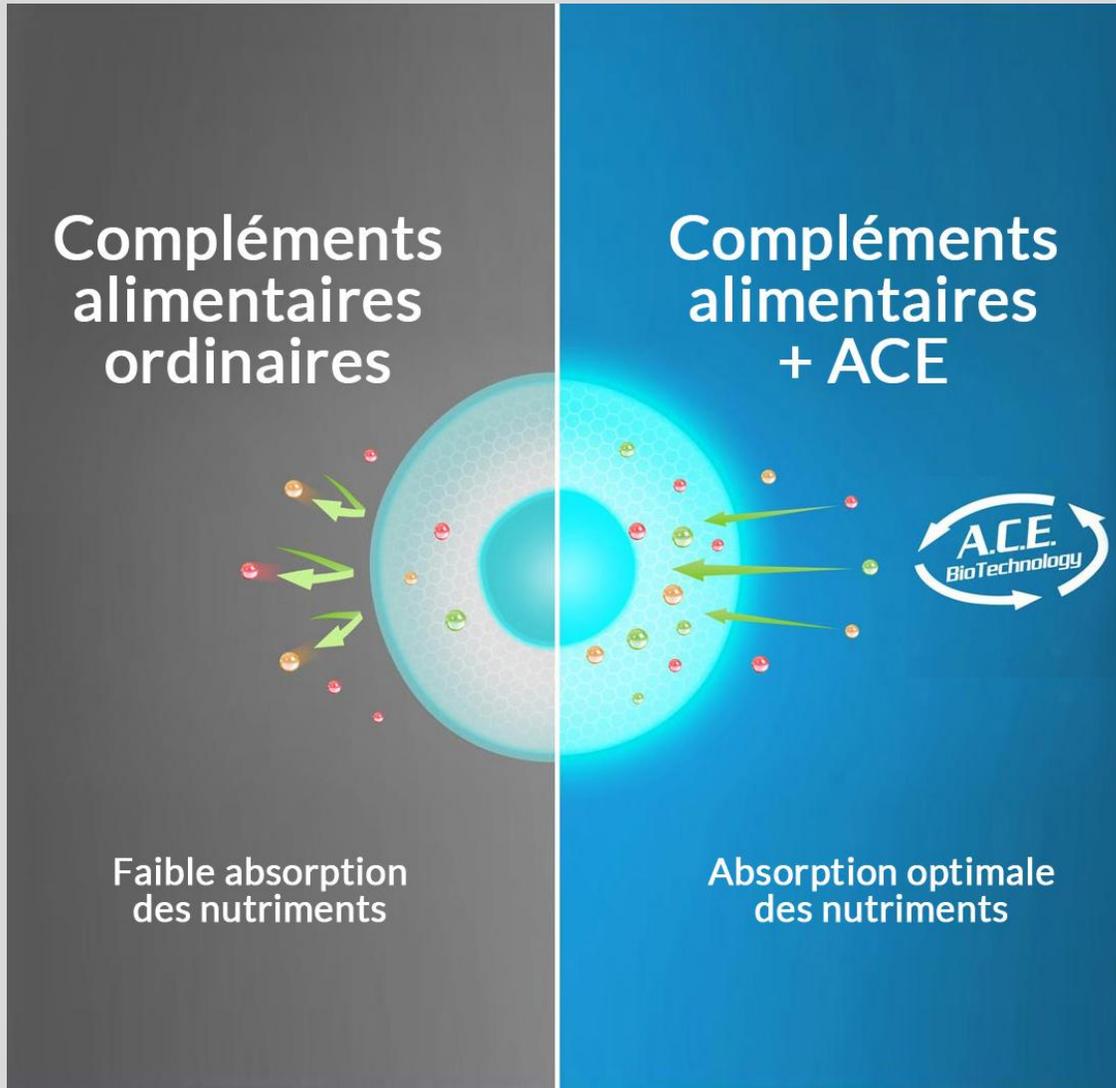
« Quand nos grands-pères allaient cueillir une pomme dans un champ pour la manger, ils avalaient 400 mg de vitamine C. aujourd'hui, une pomme achetée au supermarché n'en contient plus que 4 mg : c'est à dire cent fois moins ! »

Toutefois, lui explique-t-il, la plupart des compléments alimentaires qui sont commercialisés ne tiennent que

Pourquoi Actinutrition ?



ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



partiellement leurs promesses. Le problème, c'est que le corps humain ne les assimile pas bien. Il faut faciliter ce qu'on appelle la biodisponibilité des principes actifs dans les cellules, pour optimiser leur efficacité afin qu'ils contribuent à une meilleure santé.

Il n'en fallait pas plus pour créer Actinutrition avec cette double volonté de développer des compléments alimentaires (enfin) efficaces et de rendre accessibles au plus grand nombre les recherches de Yann Rougier autour des 5 facteurs du vivant ®.

Le secret, c'est l'assimilation

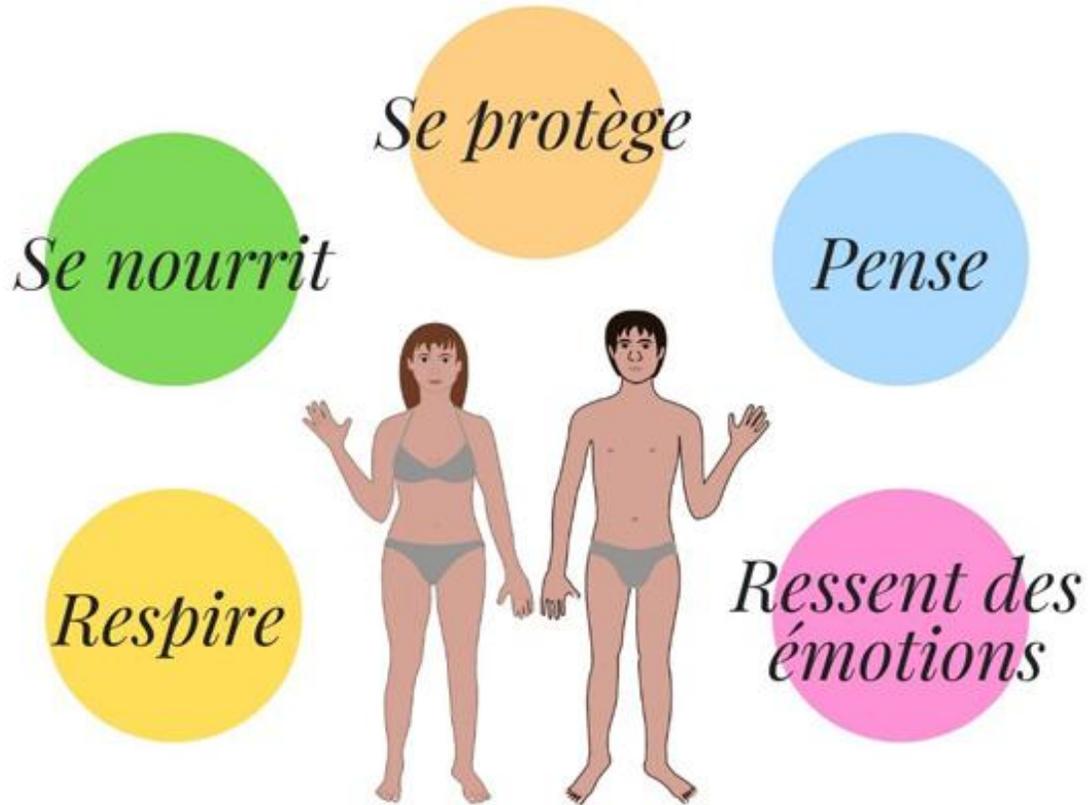
Il leur aura fallu 18 mois de recherches et de tests en biotechnologie pour mettre au point une formule unique, ACE® (pour Action Cellule Énergie), qui garantit une absorption et une efficacité optimale des principes actifs.

Cette formule est encore aujourd'hui au cœur de tous les

Pourquoi Actinutrition ?

ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

Tout ce qui est vivant et humain...



LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Dr Yann Rougier

compléments alimentaires élaborés par Actinutrition. C'est à la fois une marque de fabrique, une signature et la raison pour laquelle ses solutions sont plus efficaces que les autres.

Tout ce qui est vivant et humain respire, se nourrit, se protège (élimine ses déchets) et se protège, pense et ressent des émotions.

Les 5 facteurs du vivant définis par Dr Yann Rougier

C'est également à partir des travaux de neurosciences du Dr Yann Rougier, qu'Actinutrition a développé des outils de santé et une méthode unique basée sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition, la détox, la respiration, la relaxation et la gestion des émotions.

Ce sont autour de ces 5 piliers que se déploie aujourd'hui la mission d'Actinutrition :

Pourquoi Actinutrition ?

ON VOUS AIDE À DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ



Amener chacun à être acteur et actrice de sa santé, de sa forme et de son bien-être, dans les petits et les grands moments de sa vie.

N'hésitez surtout pas à partager vos commentaires en cliquant sur le lien ci-dessous ; ça nous fera plaisir de connaître votre opinion sur l'importance des compléments alimentaires dans votre vision et votre expérience de la Pleine-santé.

[Poster un commentaire](#)

[Regarder la série vidéo Pourquoi Actinutrition](#)

La phytothérapie pour maigrir

Dans l'univers des régimes, l'alimentation est incontournable. L'exercice physique est souvent recommandé. Mais, il y a aussi les plantes ! Oui, les végétaux ont des vertus et des propriétés qui peuvent vous aider à perdre du poids.



La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



Il faut déculpabiliser les personnes en surpoids et qui disent souvent ne pas réussir à mincir. Il arrive qu'elles craquent, qu'elles reprennent du poids (parfois plus) et là, la volonté n'y est plus.

Si vous êtes dans ce cas, ce n'est pas votre faute ; c'est votre équilibre minceur qui est dérégulé et votre cerveau vous envoie des messages digestifs et métaboliques faussés.

Ce dérèglement est dû à une trop forte quantité de toxines accumulées dans votre corps. Pourquoi ? Parce que notre alimentation est de plus en plus transformée et de moins en moins adaptée à notre organisme.

Notre corps accumule des substances qu'il n'arrive pas à digérer et qu'il stocke.

L'appareil digestif s'encrasse et communique mal avec le cerveau qui envoie des messages de fausse faim et pousse au grignotage.

La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



Les végétaux ont des vertus et des propriétés qui aident à perdre du poids. Avec ce livre, vous en saurez plus sur la phytothérapie : une solution actuelle, saine et efficace contre le surpoids.

Les avantages minceur de la phytothérapie

La phytothérapie est la médecine par les plantes. C'est-à-dire que l'on va utiliser les principes actifs extraits des plantes pour agir sur l'organisme.

Cette pratique thérapeutique traditionnelle se base uniquement sur les bénéfices naturels des plantes.

Les plantes ont une réelle efficacité, et parfois elles sont bien meilleures que certains médicaments. S'il existe des contre-indications médicales, elles sont dans l'ensemble mieux tolérées et moins traumatisantes pour le corps.

On attribue à certaines plantes d'avoir des effets bénéfiques

La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



lors d'un régime. Quels sont les végétaux qui ont une réelle action contre les kilos ? Voici un tour d'horizon de ces alliés minceurs.

La phytothérapie propose de nombreuses solutions pour mincir en douceur et en respectant votre organisme. Nombre de plantes ont des actifs agissants sur l'élimination de l'eau, d'autres contre les fringales ou encore sur le métabolisme des graisses.

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.

Les plantes drainantes

Ici on va retrouver toutes les plantes qui favorisent l'élimination - on les dit diurétiques. Premièrement, elles vont lutter contre la rétention d'eau. On va « dégonfler » et

La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



perdre cette eau retenue dans le corps.

Deuxièmement, l'évacuation de l'eau va s'accompagner d'un effet détox ! Car les toxines retenues elles aussi dans le corps vont être éliminées plus facilement par les reins.

Ceci-dit, il reste important de bien s'hydrater en buvant 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour ne pas fatiguer les reins.

Les plantes brûle-graisses

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

La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



excédents alimentaires en réserves lipidiques.

Les brûles graisses apportent un réel plus pour bien démarrer un régime et obtenir des résultats rapidement.

Les plantes coupe-faim

Dans cette catégorie, on retrouve 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 l'appétit. Une des propriétés de ces végétaux est de gonfler au contact de l'eau dans l'estomac. Ceci va alors accélérer la sensation de satiété.

La phytothérapie pour maigrir



COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



En conclusion

La phytothérapie vient répondre de façon pratique à une alimentation de plus en plus déséquilibrée et carencée. Les perturbations des sécrétions et par conséquent du centre de la satiété sont responsables des fringales, des fausses faims puis du surpoids chronique... jusqu'à l'obésité et au syndrome métabolique.

Les compléments alimentaires minceur à base de plantes aident à réduire naturellement les sensations de fausse faim, les envies de sucre, à prévenir ou à diminuer les carences installées ou en formation.

Grâce à des apports contrôlés mais optimum en principes actifs, la phytothérapie permet un meilleur fonctionnement global de l'organisme et renforce la motivation pour mincir.

L'utilisation de compléments alimentaires spécifiques est une façon de se mettre dans les meilleures dispositions pour

La phytothérapie pour maigrir

COMMENT PERDRE DU POIDS AVEC LES PLANTES ?



perdre du poids durablement.

Pour maigrir harmonieusement et de façon progressive, on peut accompagner sa démarche minceur avec des produits éthiques et adaptés, dont l'efficacité a été démontrée sur le plan scientifique.

Dans les pages qui suivent vous allez découvrir une sélection de 30 plantes, algues et substances végétales dont les propriétés drainantes, brûle-graisses et coupe-faim ont toutes été démontrées sur le plan scientifique.

Les plantes drainantes

En matière de drainage minceur, quelles plantes sont nos meilleures alliées ? On vous propose nos 10 candidates préférées qui exercent des actions sur le foie, les reins, la lymphe ou les jambes. Bonus appréciable : elles s'attaquent très souvent à la cellulite...



Les plantes drainantes

- ★ Orthosiphon
- ★ Radis noir
- ★ Pissenlit
- ★ Feuilles de cassis
- ★ Reine-des-prés
- ★ Papaye
- ★ Piloselle
- ★ Queue de cerise
- ★ Fenouil
- ★ Artichaut

Orthosiphon

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Provenant d'Indonésie et de certaines régions tropicales d'Australie, l'orthosiphon (ou le « thé de Java ») est une plante vivace haute de 30 à 90 cm. Les feuilles d'orthosiphon ont une activité diurétique et possèdent une action anti-inflammatoire sur les voies urinaires.

En plus de cela, l'orthosiphon favorise la mobilisation des graisses et leur élimination, en améliorant la sécrétion de bile et son évacuation. Pas étonnant qu'on le considère comme un **excellent draineur minceur**.

L'orthosiphon contient une quantité importante de sel de potassium, des antioxydants, des flavonoïdes et des polyphénols.

Ce sont les feuilles séchées d'orthosiphon qu'on utilise en phytothérapie. Les produits à base d'orthosiphon peuvent se prendre en infusion, en poudre, en extraits liquides ou en gélules.

Radis noir

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Originaire du sud de l'Asie et cultivé depuis plus de 5000 ans, le **radis noir** est d'abord convoité pour ses racines à la saveur très amère. Il contribue à **drainer le foie** et à augmenter la sécrétion de bile, entraînant ainsi une meilleure élimination des toxines. C'est le draineur minceur par excellence.

Le radis noir est une source de potassium, d'iode, de vitamine B9, de vitamine C et a une faible teneur en graisses. Il renferme aussi des substances antiseptiques et antibactériennes. Il apaise les ballonnements, stimule l'appétit, favorise la digestion et est utilisé pour traiter certaines affections respiratoires.

En phytothérapie, c'est le jus de la racine que l'on utilise comme c'est le cas avec **MultiDétox** d'Actinutrition.



Pissenlit

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Très répandu en Europe, en Amérique du Nord et en Afrique, le **pissenlit** est souvent considéré comme une mauvaise herbe. Quelle erreur ! Le pissenlit est aussi (et surtout) un draineur minceur remarquable avec des propriétés détoxifiantes reconnues.

Cru, le pissenlit est riche en vitamines B6, B9 et C et est également source de fer et de potassium. C'est le légume-feuille qui contient le plus de polyphénols, un très bon antioxydant. Il a aussi un **pouvoir anti-inflammatoire**, anti-anémique et pourrait contribuer à lutter contre le développement de cellules cancéreuses.

La racine de pissenlit est utilisée comme substitut au café, comme la chicorée. En phytothérapie, on consomme ses feuilles séchées en gélules, en infusion ou en solution liquide comme **Élimination**.



Feuilles de cassis

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Originnaire des régions tempérées d'Europe, le **cassis** se trouve facilement l'état sauvage avec ses petites baies rouges ou noires parfumées. Il est particulièrement riche en fibres et en oligoéléments (pectine, vitamine C, vitamine E) et il a la propriété de renforcer les articulations et d'assouplir les ligaments.

Les **feuilles de cassis**, quant-à-elles, sont depuis toujours connues pour être de **puissants diurétiques**. Elles favorisent le drainage et améliorent la circulation veineuse. Elles ont également des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales.

En phytothérapie, on utilise la poudre finement broyée des feuilles de cassis en gélules ou sous forme liquide comme c'est le cas dans **MultiDétox**.



Reine-des-prés

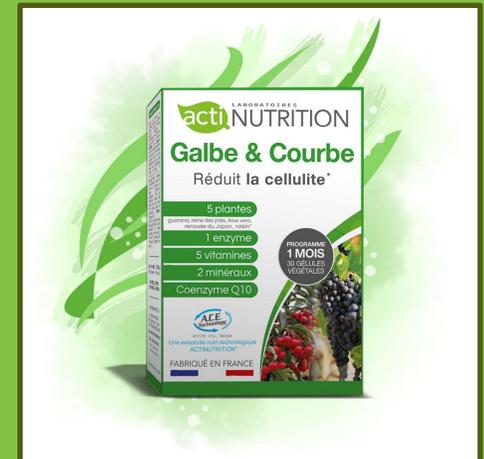
DRAINEUR MINCEUR NATUREL



La **reine des prés**, originaire d'Europe, peut atteindre près de 1,5 m de haut. Considérée comme un draineur minceur, elle aide à lutter contre la cellulite et favorise l'élimination rénale et l'amincissement. Elle protège aussi des vulnérabilités liées aux affections hivernales.

La reine des prés renferme des flavonoïdes, des sucres, de la vitamine C, du fer, du calcium, du soufre et de la vanilline. C'est l'une des fleurs préférées des abeilles.

Les fleurs de la reine-des-prés sont utilisées pour leurs **propriétés antalgiques** (douleurs articulaires, dentaires, rhumatismes, maux de tête). On utilise surtout ses feuilles (parfois ses racines) en phytothérapie. C'est le cas avec **Galbe et Courbe** qui aide à réduire la cellulite.



Papaye

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



La **papaye** est un fruit exotique à la chair orangée originaire d'Amérique, dont l'arbre peut atteindre jusqu'à 7 m de haut. Elle est connue pour faciliter la **digestion** mais ce sont surtout ses graines qui sont utiles dans le cas d'un drainage minceur.

Elles sont précieuses pour **purifier le foie** et elles ont la propriété d'absorber l'excès de gras et de sucre. Les graines de papaye sont donc très prisées en **phytothérapie**, comme c'est le cas de sa chair et de ses feuilles.

La papaye a bien d'autres bienfaits pour la santé : il améliore la vision, augmente les défenses immunitaires et diminuerait les risques de cancer. La papaye protège aussi le cœur et réduit le risque de maladies cardio-vasculaires. La papaye contient des fibres, de l'eau, des flavonoïdes et des enzymes. Elle est également riche en lycopène, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamine C, **vitamine B5** et **vitamine E**.

Piloselle

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Également appelée « épervière », la **piloselle** est une plante gazonnante vivace à poils laineux et à fleurs jaunes, commune dans les régions tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord.

Reconnue d'abord pour son **activité drainante**, la piloselle est aussi utilisée pour ses propriétés antibactériennes et expectorantes. Sur le plan des autres bienfaits santé, la piloselle favorise la cicatrisation des plaies, rééquilibre la tension artérielle et soulage divers problèmes digestifs.

La piloselle séchée est particulièrement bien pourvue en polyphénols et flavonoïdes. Elle contient des glucosides, des tanins, du mucilage et du manganèse. En phytothérapie, les fleurs séchées de la piloselle s'utilisent en infusion. Elles existent sous forme de teinture mère, de comprimés ou de gélules.

En revanche, la piloselle est redoutée des agriculteurs en raison de son fort pouvoir herbicide.

Queue de cerise

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Les **queues de cerises** utilisées en phytothérapie sont des pédoncules des cerises qui proviennent du griottier, un arbrisseau facile à trouver en Europe. La queue de cerise est connue pour son effet drainant et ses propriétés détoxifiantes.

Elle permet de lutter contre la **prise de poids** et certains troubles urinaires. Pas étonnant qu'elle soit perçue comme un draineur minceur exceptionnel.

On apprécie aussi la queue de cerise pour son activité antioxydante et anti-inflammatoire et en cas de problèmes arthritiques. Elle renferme des tanins, des sels de potassium, des flavonoïdes, de la vitamine C et de la mélatonine. Elle n'est pas consommée en l'état mais sert à préparer des infusions et autres décoctions. On la retrouve aussi dans la composition de compléments alimentaires dédiés à la détoxification comme Élimination et **KetoDestock**.



Fenouil

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



Le **fenouil** est une plante reconnue pour ses vertus médicinales et son utilisation condimentaire et sa racine est un draineur minceur puissant. En effet, la racine du fenouil est appréciée pour ses vertus drainantes, diurétiques et dépuratives.

Le fenouil est **antispasmodique**, il traite les troubles digestifs et l'inflammation des voies respiratoires. Riche en flavonoïdes et en phytoestrogènes, il contient du potassium, du magnésium, du calcium, du fer et des fibres. Son principe actif l'anéthol est antibactérien, antimycosique.

En cuisine, il apporte une saveur anisée et fraîche qui se marie facilement avec les autres légumes, mais en phytothérapie, on l'utilise en infusion ou sous forme d'huile essentielle. Il entre aussi dans la composition de solutions **détox** comme **KétoDestock** et **MultiDétox**.



Artichaut

DRAINEUR MINCEUR NATUREL



L'artichaut est aussi apprécié pour ses feuilles que pour son cœur au goût raffiné. En cuisine, la partie qu'on consomme est le bouton floral de la plante, mais en phytothérapie, ce sont les feuilles de l'artichaut qui sont utilisées en infusion ou sous forme de complément alimentaire.

L'artichaut a **de vraies propriétés drainantes** : il favorise la sécrétion de la bile et a une action dépurative. De fait, il est en mesure de soulager les troubles digestifs et hépatiques. Par ailleurs, il aide à baisser le taux de cholestérol sanguin, traite la nausée et même la gueule de bois.

Riche en antioxydants, la feuille d'artichaut contient du potassium et possède une grande richesse en fibres et en vitamine B9.

Les plantes brûle-graisses

Comment fonctionne un brûleur de graisse naturel dans l'organisme ? On vous dit tout sur ces plantes qui influencent la lipolyse et ont un effet thermogénique. Surtout, on vous révèle nos 10 plantes brûle-graisse préférées.



Les plantes brûle-graisses

- ★ **Gingembre**
- ★ **Maté**
- ★ **Guarana**
- ★ **Poivre noir**
- ★ **Nopal**
- ★ **Griffonia**
- ★ **Thé vert**
- ★ **Chlorelle**
- ★ **Cétone de framboise**
- ★ **Café**

Gingembre

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Le **gingembre** est un brûleur de graisse naturel employé pour son effet amincissant depuis très longtemps en médecine ayurvédique. Il a un effet thermogénique, c'est à dire qu'il augmente la température du corps, ce qui stimule le métabolisme et aide à brûler les graisses.

Une étude de 2014 sur des rats obèses à qui on a donné du gingérol (extrait du gingembre) a montré une perte de poids et une amélioration de la glycémie chez les rongeurs. Les chercheurs ont également observé que le gingembre renforce l'efficacité de la leptine, l'hormone de la satiété, qui régule les réserves de graisse dans l'organisme et l'appétit.

Dans de nombreux **régimes amaigrissants**, on recommande volontiers l'association du gingembre et du citron pour la préparation de boissons minceur.

Maté



BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Le **maté** est un arbre qui peut atteindre 10 m. Il est originaire d'Amérique du sud (Argentine et Brésil). Il a la particularité de favoriser le **métabolisme des graisses** grâce à la présence de saponines, des molécules qui stimulent la thermogénèse.

Le maté est une véritable star de la phytothérapie. Mis à part, ses effets sur surpoids, il permet de lutter contre la fatigue et il a des propriétés diurétiques, antioxydantes et laxatives.

Il regorge en outre de vitamines A, B et C, de magnésium et de calcium. C'est pour cela qu'on le retrouve fréquemment dans les formules de compléments alimentaires, à commencer par **BodySculpt** d'Actinutrition.



Guarana



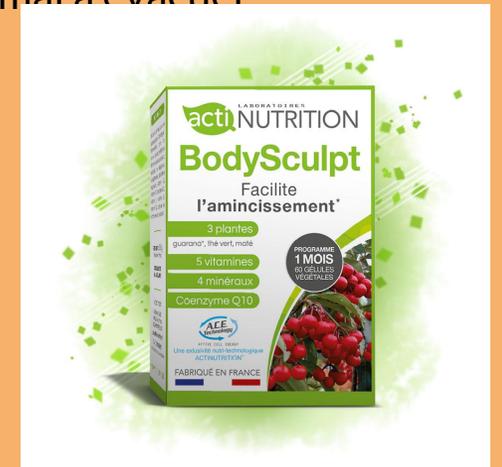
BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Le **guarana** est une liane originaire d'Amazonie au Brésil, très appréciée en phytothérapie. Il est reconnu pour son effet stimulant. La graine de Guarana contient de très fortes doses de caféine mais aussi d'autres alcaloïdes tels que la théophylline (alcaloïde du thé qui stimule la glycogénolyse active). Il favorise donc la **perte de poids** et, quand il est bien utilisé, permet de réguler le cycle de la faim.

Riche en guaranine et en saponines, le guarana agit de façon continue tout au long de la journée. Il permet d'augmenter les dépenses énergétiques, sans excitation ni énervement, et puise dans les graisses que l'organisme a du mal à évacuer

Le guarana permet aussi de réguler l'humeur, un peu comme le chocolat ! De plus, il a la propriété de booster la motivation. Il est très fréquemment utilisé en phytothérapie et dans les formules de complément alimentaire liées à la perte de poids. C'est par exemple le cas avec la solution **Bodysculpt**.



Poivre noir

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Épice populaire et condiment apprécié en cuisine, le **poivre noir** a aussi un effet régulateur sur la production de cellules graisseuses. En effet, la pipérine qu'il contient peut réduire le taux de graisse dans le sang et a d'autres effets bénéfiques sur la santé.

Le poivre noir est originaire de la côte sud-ouest de l'Inde et est cultivé pour ses baies qui donnent la fameuse épice. Comme il favorise la thermogénèse, on l'associe souvent aux **régimes minceur**. Le poivre noir a en plus des propriétés antioxydantes et antibactériennes.

Très prisé en phytothérapie, il contient du fer, du potassium, du manganèse et des vitamines C et K. Il est aussi utilisé en aromathérapie comme huile essentielle.

Nopal

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Originnaire d'Amérique, le **nopal** (qu'on appelle aussi figuier de Barbarie) est une plante bien connue pour ses vertus brûle-graisse.

Il a en effet des propriétés lipophiles : certains de ses actifs captent une partie des sucres et des graisses alimentaires ingérées dans l'organisme. Cette action aide à limiter leur absorption et contribue ainsi au **métabolisme des graisses**.

Les fruits du nopal sont riches en vitamine C, en magnésium, en calcium et en fer, et renferment 17 acides aminés. Ses fleurs sont également comestibles et peuvent être utilisées pour la préparation des tisanes.

Griffonia

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Le **griffonia** est une plante légumineuse qu'on trouve dans les savanes et les forêts d'Afrique. C'est une espèce de plantes dicotylédones qui peut atteindre 3 m de haut.

Le griffonia est couramment utilisé pour mincir. Il est pourvu de graines qui contiennent un acide aminé précurseur de la sérotonine, le 5-hydroxytryptophane, qui aide à mieux contrôler les pulsions sucrées. La sérotonine est l'hormone cérébrale de la bonne humeur et elle est impliquée dans l'inhibition des aliments riches en calories.

Le griffonia contient des vitamines et des sels minéraux. Il est utilisé en phytothérapie et on le trouve dans de nombreux **compléments alimentaires minceur**.

Thé vert

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



Le **thé vert** est originaire de Chine et d'Inde. Il a acquis une très solide réputation pour lutter contre l'obésité. Autre avantage, il participe à l'**élimination du mauvais cholestérol (LDL)**. Le thé vert contient des tanins qui ont un effet thermogénique, ce qui permet d'éliminer les graisses. Il a aussi l'avantage de stimuler le système immunitaire.

Universellement apprécié, le thé vert contient de la caféine, de la xanthine, des polyphénols, des flavonoïdes et regorge aussi de vitamines : vitamine C, vitamine B1, B2 et vitamine K. Il est très fréquemment utilisé en phytothérapie et dans les formules de complément alimentaire liées à la perte de poids. C'est par exemple le cas avec nos solutions **Élimination** et **MultiDétox**



Chlorelle

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



La **chlorelle** est une algue unicellulaire qu'on retrouve dans plusieurs régions du monde notamment en Afrique et en Amérique. On la compare fréquemment à la star des algues, la spiruline.

La chlorelle permet de réguler efficacement le taux de graisses et de sucre dans le sang. Elle est indiquée dans le cadre d'un **régime minceur** car elle favorise, comme de nombreuses autres algues (wakamé, fucus, agar-agar...), la réduction des apports caloriques. Elle empêche donc la prise de poids.

La chlorelle contient des oméga 3, des protéines végétales, des vitamines et des oligo-éléments. Elle est souvent utilisée pour fabriquer des **compléments alimentaires**, en association avec la spiruline.

Cétone de framboise

BRÛLE-GRAISSE NATUREL



En Europe, on connaît bien le framboisier, un petit arbre qui donne de fabuleux fruits rouges, les framboises. La framboise contient de la cétone, un principe actif qui a une action brûle-graisse et constitue, à ce titre, un **aide-minceur** à part entière.

La **cétone de framboise** accélère la dépense énergétique et contribue à la production d'une protéine qui élimine les graisses. La framboise est riche en vitamine C, et contient également des vitamines du groupe B, des minéraux et des oligo-éléments. Elle regorge de composés phénoliques et de tanins.

Grâce aux propriétés de la cétone mais aussi à son goût exquis, la framboise est de plus en plus utilisée dans la fabrication de compléments alimentaires, comme c'est le cas avec **KetoDestock** d'Actinutrition.





Le **café** est le fruit d'un arbuste originaire des régions tropicales d'Afrique et d'Asie. Il a des propriétés diurétiques bien connues mais aussi une action lipolytique.

En effet, le café aurait, grâce à la caféine qu'il contient, le pouvoir de **brûler les graisses**.

Selon une étude publiée dans The Nature Communication Journal, le café brûle les graisses à condition d'en consommer au maximum quatre tasses par jour (soit 400 mg de café). A la fin d'un repas, il permettrait de diminuer la quantité de graisse absorbée et la quantité de sucre consommée.

A part la caféine, le café contient des composés phénoliques et est riche en vitamines du groupe B, en manganèse, en potassium et en magnésium. En phytothérapie, le café peut se boire en décoction.

Les plantes coupe-faim

Plantes coupe-faim, modérateurs d'appétit : grâce à leur effet rassasiant, ils aident à ne pas céder à la tentation du grignotage et permettent de réduire nos apports caloriques. Comment fonctionnent-ils dans l'organisme ? Et quels sont les meilleurs à notre disposition ?



Les plantes coupe-faim

- ★ Gomme de caroube
- ★ Wakamé
- ★ Konjac
- ★ Son d'avoine
- ★ Agar-agar
- ★ Fibre d'Acacia
- ★ Gomme de guar
- ★ Psyllium
- ★ Fucus
- ★ Gomme de karaya



Gomme de caroube



COUPE-FAIM NATUREL



La **caroube** est le fruit du caroubier, un arbre méditerranéen originaire du moyen orient. Elle a la forme d'une gousse, à l'enveloppe très dure, qui contient de grosses graines dont on tire la poudre et la gomme de caroube. La gomme de caroube réduit l'appétit en gonflant l'estomac et en procurant une sensation de satiété.

Elle a donc un **effet coupe-faim** en agissant comme une sorte de gel qui prend du volume dans l'estomac. Elle est efficace contre les problèmes de surpoids et d'obésité.

En phytothérapie, la caroube est reconnue pour sa fonction de régulation de la digestion et de traitement des troubles digestifs (constipation, diarrhées...). Pour aider à mincir, Actinutrition propose notamment la solution **Light & Capt** base de gomme de caroube.



Wakamé

COUPE-FAIM NATUREL



Populaire au Japon dont il est originaire, le **wakamé** (ou fougère de mer) est une algue marine brune, extrêmement riche sur le plan nutritionnel et surtout utilisée dans la confection de salades et de soupes. Le wakamé est un modérateur d'appétit efficace pour aider à mincir en réduisant l'envie de manger.

Il aide à **contrôler le poids** en contribuant au métabolisme des graisses. Il facilite la détoxification du système digestif en le débarrassant des métaux lourds et des toxines.

Le wakamé contient de la fucoxanthine qui permet de prévenir certaines maladies telles que le diabète de type 2, le surpoids, l'obésité ainsi que les maladies cardiovasculaires. En phytothérapie, on le retrouve dans certains alimentaires comme la **Wakapoudre**.



Konjac

COUPE-FAIM NATUREL



Le **konjac** est un légume dont on exploite le bulbe pour fabriquer une gelée pâteuse, de couleur noire ou blanche, qu'on retrouve dans de nombreux produits alimentaires. Il est principalement cuisiné et consommé et cuisiné au Japon.

Peu calorique, le konjac est considéré comme un **puissant coupe-faim naturel**. Ses racines contiennent du glucomannane, une fibre gélifiante qui prend beaucoup de place dans l'estomac lorsqu'elle est ingérée, procurant ainsi une rapide sensation de satiété.

En phytothérapie, le konjac est reconnu pour son efficacité dans la lutte contre les troubles digestifs, mais aussi pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol. On l'utilise de plus en plus (et à bon escient) dans les régimes minceur.

Son d'avoine

COUPE-FAIM NATUREL



Le son d'avoine est l'enveloppe ou le résidu du grain d'avoine qu'on a réduit en farine. C'est un **excellent coupe-faim naturel** qui permet de diminuer les envies de grignotage. Au contact de l'eau dans l'organisme, le son d'avoine gonfle dans l'estomac et procure une sensation de satiété.

Grâce à sa richesse en fibres, le son d'avoine favorise le transit intestinal et se révèle efficace contre la constipation, les gaz et les ballonnements.

En phytothérapie, on utilise le son d'avoine pour réguler le métabolisme des glucides chez les personnes diabétiques et pour faire baisser le taux de cholestérol sanguin. Il est largement utilisé pour son action coupe-faim dans les régimes amaigrissants.

Agar-agar

COUPE-FAIM NATUREL



L'agar-agar est un gélifiant végétal naturel extrait d'algues rouges qu'on utilise pour gélifier un grand nombre de produits alimentaires (au Japon, on l'appelle « kanten »). L'agar-agar a des propriétés coupe-faim.

Grâce à ses fibres solubles qui gonflent au contact de l'eau et forment un gel dans l'estomac, cette algue permet de moins manger et **limite les envies de grignotage**.

Peu calorique, l'agar-agar est efficace pour mincir et favorise le transit intestinal tout en empêchant le stockage des graisses.

Cet extrait d'algue contribue à la baisse du taux de cholestérol. En cuisine, on l'utilise principalement pour son pouvoir gélifiant sur l'eau et les solutions aqueuses.

Fibre d'Acacia



COUPE-FAIM NATUREL



La fibre d'acacia est une fibre bio soluble qui provient de la gomme de l'acacia. Cette gomme provient des branches et du tronc de l'arbre. Les fibres d'acacia gonflent dans l'estomac au contact de l'eau et ce phénomène entraîne une sensation de satiété rapide. Evidemment, ces fibres sont tout aussi bénéfiques pour le transit et la digestion.

La fibre d'acacia ralentit la fermentation dans le côlon, ce qui diminue les gaz et les ballonnements. Elle a un indice glycémique relativement faible, ce qui fait d'elle un complément pratiquement neutre dans le cadre de l'alimentation.

La fibre d'acacia aide aussi à la prévention du diabète, à la normalisation du taux de glycémie et du taux de cholestérol. En phytothérapie, on le retrouve dans certains compléments comme la **Wakapoudre**.



Gomme de guar

COUPE-FAIM NATUREL



Le guar est une plante herbacée qui se présente sous la forme d'un « haricot vert ». Il fait partie de la classe des légumineuses. Cette plante était cultivée en Inde et au Pakistan, avant de s'intégrer dans notre société occidentale. **La gomme de guar** est un coupe-faim efficace dans le cadre d'un régime minceur.

Au contact de l'eau, elle forme un gel qui gonfle dans l'estomac et coupe l'appétit. Cela produit une sensation de satiété et **limite la quantité de nourriture ingérée** lors des repas. Ses fibres n'éliminent pas les graisses mais elles favorisent leur déstockage, et l'élimination des toxines et déchets.

En cuisine, la gomme de Guar est notamment utilisée dans des préparations sans gluten pour donner de l'élasticité aux aliments, par exemple les pâtes sans gluten. On l'emploie aussi comme additif pour divers sorbets, sauces, crèmes glacées, produits de boulangeries, etc.

Psyllium

COUPE-FAIM NATUREL



Régulateur de satiété très efficace, le **psyllium** est une plante herbacée qui pousse dans les régions sèches du bassin méditerranéen et en Asie occidentale. Les fibres végétales naturelles du psyllium se gorgent d'eau et forment un liquide gélatineux qui gonfle l'estomac **entraînant la sensation de satiété.**

Le psyllium est également un excellent laxatif qui facilite le transit intestinal grâce à son exceptionnelle teneur en fibres. On l'utilise aussi pour réduire le taux de cholestérol.

En phytothérapie, le psyllium est de plus en plus populaire dans les programmes minceur et est largement employé dans le traitement des troubles digestifs.

Fucus



COUPE-FAIM NATUREL



Appréciée pour sa richesse en mucilage et en potassium, le fucus est une algue marine brune qu'on trouve au bord des côtes rocheuses presque partout sur la planète. C'est un véritable coupe-faim qui, une fois consommé, **provoque rapidement une sensation de satiété**. Cela est dû aux polysaccharides qu'il contient. Ces derniers gonflent dans l'estomac au contact des liquides et l'algue prend du volume.

Le fucus est aussi reconnu pour son efficacité pour le transit intestinal et la digestion. Il est également utile pour lutter contre l'acidité gastrique et les brûlures d'estomac.

Il est très riche en nutriments : polyphénols, polysaccharides, mucilages, des oligo-éléments (cuivre, zinc, iode, sélénium, calcium, magnésium, potassium, sodium, soufre, silicium, fer), en acides aminés et vitamines (acide folique, vitamine C et vitamine B).

Gomme de karaya

COUPE-FAIM NATUREL



Du brun rosé au jaune pâle, la **gomme de Karaya** est une gomme végétale obtenue depuis les branches du Sterculia, un arbre originaire d'Inde.

C'est un excellent coupe-faim naturel qui forme en présence d'eau un gel épais, insoluble et capable d'absorber jusqu'à 100 fois son propre poids en eau. Cela remplit l'estomac et **provoque une sensation de satiété.**

La gomme de Karaya est également un laxatif efficace ayant un effet de lest. Elle augmente le volume des selles et facilite leur évacuation.

On l'utilise en phytothérapie dans les cas de constipation chronique, de ballonnement et de diarrhée. Elle est souvent conseillée dans les régimes amincissants.

Les gammes de produits

- ★ Détox
- ★ Minceur
- ★ Antistress & Sommeil
- ★ Vitalité & Santé
- ★ Digestion
- ★ Anti-Douleurs
- ★ Santé au Féminin
- ★ Gamme Ultra



LES SOLUTIONS DÉTOX



MultiDétox

MultiDétox est un draineur minceur puissant qui permet de nettoyer l'organisme en profondeur et d'éliminer efficacement l'eau corporelle en excès.

[Voir la fiche produit](#)



KétoDestock

KétoDestock est un complément alimentaire liquide extrêmement efficace à base de guarana, de fenouil, de framboise et de queue de cerise, qui cible la combustion des graisses, le drainage et l'élimination urinaire.

[Voir la fiche produit](#)



Élimination

Élimination est un draineur à boire, élaboré à base d'extraits de thé vert, d'hibiscus, de pissenlit, de queue de cerise et de jus de myrtille, qui aide l'organisme à lutter contre la rétention d'eau. Il a un effet diurétique grâce aux propriétés de l'hibiscus.

[Voir la fiche produit](#)

Ce livre gratuit vous donne également le droit à une **réduction immédiate de 15%** sur votre première commande dans la [boutique Actinutrition](#).

Au moment de payer, utilisez simplement le code promo "EBOOK15"

LES SOLUTIONS MINCEUR



Wakapoudre

Wakapoudre est un modérateur d'appétit à base d'algue wakamé à saupoudrer directement sur les aliments pour contrôler son appétit et être plus vite rassasié.

[Voir la fiche produit](#)



Light & Capt

Light & Capt est un complément alimentaire à base de plantes qui réduit l'appétit, les sensations de faim et les excès alimentaires impulsifs.

[Voir la fiche produit](#)



BodySculpt

BodySculpt est un brûleur de graisses en gélules, à base de guarana, de thé vert et de maté, qui facilite l'amaigrissement et le contrôle de la perte de poids.

[Voir la fiche produit](#)



Galbe & Courbe

Galbe & Courbe est un brûleur de graisses en gélules, à base de guarana, de marc de raisin et de reine des prés, qui aide à lutter contre la cellulite.

[Voir la fiche produit](#)

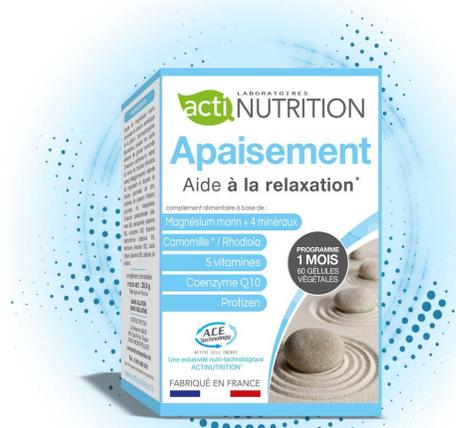
LES SOLUTIONS ANTISTRESS & SOMMEIL



Nuit & Repos

Nuit & Repos est un complément alimentaire à base de mélatonine et de valériane et de tilleul, qui favorise l'endormissement et un sommeil de qualité.

[Voir la fiche produit](#)



Apaisement

Apaisement est un complément alimentaire anti-stress à base de plantes (rhodiola et grande camomille) et de protéines de poisson en gélules.

[Voir la fiche produit](#)



Mélatonine 190

Mélatonine 190 aide à résoudre les troubles du sommeil et de l'endormissement, et régule le couple leptine/ghréline responsable de la régulation de la faim.

[Voir la fiche produit](#)

Notre **Service Client**, composé d'un pharmacien, d'une diététicienne et de conseillers bien-être, est à votre écoute concernant vos questions sur nos produits du lundi au vendredi de 9h à 18h au **04 81 09 22 84**, sur nos réseaux sociaux ou à contact@actinutrition.fr

LES SOLUTIONS VITALITÉ & SANTÉ



MultiVitamines

Multivitamines d'Actinutrition aide à lutter contre la sensation de fatigue grâce à l'action combinée de 11 vitamines, du coenzyme Q10 et de 7 minéraux essentiels.
[Voir la fiche produit](#)



Oméga 3 Krill

Oméga 3 Krill est un complément alimentaire à base d'huile de Krill qui aide au fonctionnement cardiaque normal et permet d'apaiser les articulations sensibles.
[Voir la fiche produit](#)



Equilibre Acide-Base

Équilibre Acide-Base est un complément alimentaire à base de vinaigre de cidre et de citrate de magnésium qui permet un rééquilibrage progressif et en douceur de tout l'organisme.
[Voir la fiche produit](#)

Ce livre gratuit vous donne également le droit à une **réduction immédiate de 15%** sur votre première commande dans la [boutique Actinutrition](#).

Au moment de payer, utilisez simplement le code promo "EBOOK15"

LES SOLUTIONS POUR LA DIGESTION



Digestion

Digestion d'Actinutrition est un complément alimentaire à base de plantes pour améliorer la digestion, faciliter le transit intestinal et supprimer les ballonnements et gênes digestives.

[Voir la fiche produit](#)



Transit ACE

Transit ACE est un complément élaboré à base de tamarin, de pruneau et d'autres plantes purgatives et laxatives (bourdaie, séné et mauve) pour répondre aux problèmes de constipation, de transit et de ballonnement.

[Voir la fiche produit](#)



Ventre & Taille

Ventre & Taille est élaboré à base de feuilles de framboisier, de poudre de kaolin et de 2 huiles essentielles (romarin et menthe poivrée) pour cibler une meilleure digestion et les problèmes de lourdeurs d'estomac.

[Voir la fiche produit](#)



Multifloro

Multifloro Probiotiques est un complément alimentaire à base de 3 ferments lactiques en gélules pour rééquilibrer la flore intestinale, renforcer le système immunitaire et favoriser la perte de poids.

[Voir la fiche produit](#)

LES SOLUTIONS ANTI-DOULEURS



Articulations Max

Articulations MAX 2900 est un complément alimentaire anti-douleurs à base de plantes qui soulage les gênes musculaires et favorise la mobilité articulaire.

[Voir la fiche produit](#)



FibroDéfense

FibroDéfense est un complément alimentaire contenant du curcuma et du boswellia qui aide à contrôler tous les phénomènes douloureux, musculaires, tendineux et articulaires.

[Voir la fiche produit](#)



MultiFlex

MultiFlex est un complément alimentaire en gélules, à base de collagène marin, de tige de bambou et de prêle des champs, qui permet de retrouver de la souplesse au niveau des articulations.

[Voir la fiche produit](#)

Notre **Service Client**, composé d'un pharmacien, d'une diététicienne et de conseillers bien-être, est à votre écoute concernant vos questions sur nos produits du lundi au vendredi de 9h à 18h au 04 81 09 22 84, sur nos réseaux sociaux ou à contact@actinutrition.fr

LES SOLUTIONS SANTÉ AU FÉMININ



Ménopause

Ménopause est une solution complète et équilibrée à base de houblon, de sauge et de pollen, qui soulage les gênes et inconforts liés à la ménopause.

[Voir la fiche produit](#)



Jambes Légères

Jambes Légères est une solution à base de vigne rouge, d'acérola et de baies de sureau, destinée à favoriser la bonne santé des vaisseaux sanguins et soulager les sensations de jambes lourdes.

[Voir la fiche produit](#)

Ce livre gratuit vous donne également le droit à une **réduction immédiate de 15%** sur votre première commande dans la [boutique Actinutrition](#).

Au moment de payer, utilisez simplement le code promo **"EBOOK15"**

LA GAMME ULTRA



Ultra Probiotiques

Ultra Probiotiques est une formule efficace qui remplit 3 missions essentielles : favoriser l'équilibre de la flore intestinale, améliorer la santé digestive, et produire un avantage décisif sur le plan immunitaire (8 souches actives et 40 milliards d'UFC/jour).

[Voir la fiche produit](#)



Ultra Magnésium

Ultra Magnésium est un complément qui associe 3 formes de magnésium aisément assimilables par les cellules (malate, bisglycinate et citrate) ainsi que les deux principaux co-facteurs d'assimilation du magnésium, la vitamine B6 et la taurine.

[Voir la fiche produit](#)



Ultra MultiVitamines

Ultra MultiVitamines est une formule complète (29 nutriments) et totalement biodisponible qui regroupe toutes les vitamines hydrosolubles et liposolubles et tous les oligo-éléments essentiels (magnésium, zinc, sélénium, iode, chrome...).

[Voir la fiche produit](#)

La gamme Ultra d'Actinutrition est exclusivement disponible dans la [boutique Actinutrition d'Amazon.fr](#).

La Fondation WHealth

Cette Fondation, co-fondée par **Dr Yann Rougier**, a pour but, dans une finalité d'intérêt général, la prévention, l'éducation et le soutien thérapeutique des maladies chroniques ou dégénératives. Constituée de médecins bénévoles, elle propose un espace de dialogue et de prise en charge thérapeutique en complément des consultations classiques de Médecine et de Chirurgie en ciblant particulièrement les spécialités telles que la Cancérologie et la Médecine interne.



Pour aller plus loin et pour tous renseignements, n'hésitez pas à visiter www.the-whealth-found.org

Une Fondation au service des Neurosciences Appliquées et de la Neuro-Nutrition

5 outils clés pour les 5 Facteurs du Vivant :

- **Respiration** : Gestion de la respiration pour se recentrer sur le système cardiovasculaire et l'équilibre ortho/parasympathique.
- **Nutrition** : Gestion des macro/micronutriments, des index glycémiques, de l'équilibre acide-base ; 10 règles de Nutrition-Santé et de Neuro-Nutrition.
- **Détox** : Gestion des systèmes détox cellulaires et organiques. Dépollution cellulaire et chélation.
- **Relaxation** : Gestion du stress par la technique IMG (Imagerie Mentale Guidée) et création progressive de scénario thérapeutique.
- **Gestion des émotions** selon 3 énergies fondamentales (peur, rancune et culpabilité).



Appelez-nous au
04 81 09 22 84
dès maintenant

Lab. ACTINUTRITION
Buro Club
543 Rue de la Castelle
34070 Montpellier

