

Parfois, on croit faire les bons choix et on apprend *in fine* qu'on n'a peut-être pas opté pour l'option la plus pertinente... Prenons par exemple notre ventre, qu'on aimerait parfois un peu plus plat. Spontanément, on a alors comme réflexe d'adopter quelques sessions abdominales dans la semaine en enchaînant les mouvements jusqu'à épuisement. Une bonne idée sur le papier sauf que dans les faits, et si on écoute les véritables spécialistes de l'anatomie, il se trouve qu'enchaîner ainsi les *crunchs* aurait tendance au contraire à muscler le ventre... et donc à le faire ressortir encore davantage. Mieux vaut opter pour une solution plus douce et pérenne, comme le gainage par exemple. **Pourquoi vous parle-t-on de cela ? Simplement car on peut finalement établir un parallèle avec les coups de pouce nutritionnels minceur que l'on choisit souvent à l'approche de l'été.**

Plutôt que d'opter pour une diète bien trop radicale, pour des coupe-faims ou autres produits du genre, mieux vaut s'en remettre à des alternatives plus douces, plus naturelles, plus responsables... **Une infusion ventre plat, un thé pour stimuler la combustion des graisses, une eau de bouleau antioxydante pour éviter les sensations de jambes lourdes... la nature regorge de plantes bienfaisantes qu'on adopte d'autant plus volontiers lorsqu'elles sont sélectionnées par Jardin BiO étic®, c'est-à-dire à la fois dans le respect de l'Homme et de la Planète.**

## SÈVE DE Bouleau

« Buvez, éliminez », quel dommage que le slogan soit déjà préempté car il aurait été idéal pour qualifier l'eau de Bouleau, le liquide nourricier qui, à la fin de l'hiver, remonte des racines vers les bourgeons et feuilles afin d'assurer la vitalité de l'arbre. **On la recommande souvent dans le cadre d'une cure détox, une période où sa capacité à favoriser l'élimination des toxines de l'organisme se révèle en effet fort appréciable. Au-delà de cette intéressante propriété, on l'apprécie aussi pour sa richesse en manganèse qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.** 2 verres de 150ml par jour, voici une nouvelle habitude qu'on intègre de suite à sa *wellness* routine, lors des changements de saison par exemple.

Sève de Bouleau Jardin BiO étic® - Bouteille verre 75cl, 4€90



# LA MINCEUR, C'EST CHACUN pour soif



## THÉ VERT Power Minceur

On dit souvent que le pouvoir est entre les mains des consommateurs et c'est facilement vérifiable avec ce thé vert. En le glissant dans votre caddie, vous faites le choix d'opter pour un thé vert équitable, cultivé à Guzhang, dans la province chinoise de Hunan. Même à des milliers de kilomètres, on se réjouit de savoir que les producteurs y perçoivent une juste rémunération, et que Jardin BiO étic® participe en prime à des projets collectifs, telle la construction de routes ou bien le développement d'un centre médical. **En l'occurrence, on a même le pouvoir à double titre puisque cette référence Power Minceur nous aide aussi à reprendre la main côté silhouette grâce à sa richesse en Guarana et en Maté. En prime, une saveur à tomber grâce à son extrait de citron bio et à son arôme naturel de cassis bio.**

Thé Vert Équitable Power Minceur Jardin BiO étic® - Boîte de 20 sachets, 2€79



## INFUSION Ventre Plat

Des années déjà que cette infusion compte parmi les *best-sellers* du catalogue Jardin BiO étic®. Un plébiscite comme une évidence au regard de sa très qualitative recette s'appuyant notamment sur l'Anis Vert, la Mauve, la Réglisse mais surtout sur la Menthe Poivrée dont il est important de souligner qu'elle est à la fois française et équitable, excusez du peu. **À la clé, une menthe de grande qualité qui confère, en synergie avec les autres plantes de ce breuvage bienfaisant, une action positive sur le transit intestinal et les ballonnements.** Tout ce qu'il faut pour contribuer au bien-être digestif et, par extension, au maintien d'un ventre plat.

Infusion Ventre Plat Jardin BiO étic® - Boîte de 20 sachets, 2€79

LES PRODUITS JARDIN BiO ÉTIC® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS