

Saint Antonin TRANSI(T) d'amour

La Saint-Valentin célèbre l'amour ce sentiment noble qui nous procure une multitude d'émotions. Aviez-vous remarqué, que lorsque l'on évoque l'amour, ce sont bien souvent des symptômes physiques que l'on décrit ? Cœur battant à tout rompre, la chaleur intense, le rose aux joues, la transpiration, les papillons dans le ventre, la boule au ventre même...c'est viscéral.

Parce que célébrer l'amour le ventre serré, ce n'est pas romanesque, Saint Antonin se propose d'être notre partenaire bien-être pour une Saint-Valentin légère et heureuse.

Saint Antonin est une eau minérale naturelle puisée à 90 mètres de profondeur, dans un site naturel préservé du Tarn-et-Garonne près de Saint-Antonin-Noble-Val. Tout au long de son parcours au travers des roches calcaires souterraines, elle se dote de minéraux précieux qui lui confèrent des bénéfices pour le bon fonctionnement du corps.

Plate et riche en **3 minéraux** essentiels: **calcium, magnésium et sulfates**, Saint Antonin bénéficie de qualités nutritionnelles naturelles qui en font une véritable alliée de la légèreté au quotidien.

Boire 1L d'eau minérale naturelle Saint Antonin par jour participe à la bonne hydratation, au confort général et aide à se sentir léger et en forme. Exceptionnellement pure, pauvre en sodium, sans nitrates et d'un goût neutre, elle peut être consommée quotidiennement. à tout moment de la journée.

LES CONSEILS DE PRO, POUR UN RENDEZ-VOUS AMOUREUX L'ESPRIT ET LE CORPS LÉGERS.

• 1 semaine avant le jour J Chouchoutez votre flore intestinale

Rééquilibrez votre flore intestinale avec des probiotiques et des prébiotiques : Les probiotiques permettent le développement de bonnes bactéries dans les intestins, on les trouve dans les aliments fermentés. Attention à ne pas en surconsommer car ils peuvent aussi provoquer des ballonnements. Les prébiotiques, eux, (fibres alimentaires des fruits, légumes, céréales complètes...) nourrissent ces bonnes bactéries...Un intestin bien préparé est un intestin discret.

• Vous avez un profil constipé ?

Favorisez une alimentation riche en fibres (céréales complètes, légumes et fruits, légumes secs) et buvez de l'eau riche en minéraux (Saint Antonin

Pas de doute,
avec Saint Antonin
l'amour coule
de source !



Ca
CALCIUM

maintient
l'équilibre
hydrique
dans l'intestin
**568 mg/L
de calcium**
soit 71 % des VNR*

mg
MAGNÉSIUM

reconnu pour
son effet
« relaxant
musculaire »
**89 mg/L de
magnésium**
soit 21% des VNR*

SO₄
SULFATES

favorisent l'élimination naturelle
1 450 mg/L de sulfates

par exemple). Le magnésium a un effet laxatif qui additionné à une activité physique et une alimentation riche en fibres va permettre de vider les intestins et faire de la place. Attention au stress, il peut favoriser la constipation !

• 1 à 2 jours avant le jour J - Passez au low FODMAP's

La veille et le jour du fameux rendez-vous, adoptez une alimentation pauvre en FODMAP's**, ce régime limite certains sucres qui fermentent dans les intestins et libèrent du gaz, ce qui peut induire des ballonnements. On proscrie donc gluten, lactose (sauf fromages affinés), les produits transformés, les légumes secs ou les choux !

• Le Jour J - Mangez lentement

Prenez le temps de manger et privilégiez les discussions entre chaque plat plutôt que pendant que vous mangez, ça limite l'aérophagie (le fait d'avaler de l'air lorsqu'on mange) et ça vous aidera à limiter les ballonnements. Enfin, privilégiez des vêtements confortables qui ne compressent pas l'abdomen.

** Fermentable, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols