

LE FLAGADA, C'EST TABOU, ON EN VIENDRA TOUS À BOOST !

Laissez-nous vous parler d'un instant très précis de la journée, et nous sommes presque prêts à parier que vous allez très bien voir duquel il s'agit... Généralement, il intervient aux alentours de 14h30, la pause déjeuner vient de se terminer et on rentre doucement mais sûrement en phase digestive. De retour derrière l'écran d'ordinateur, on parcourt quelques mails auxquels on aimerait bien répondre, mais tout d'un coup, nos yeux deviennent lourds. **On a comme l'impression de réfléchir au ralenti, et on connaît très bien le fautif : le fameux coup de barre de l'après-midi, ce moment de la journée où notre énergie - pourtant légendaire - décide de se faire la malle.** Même la tasse de café à côté de nous semble dépitée, nous regardant avec compassion et sachant très bien qu'elle ne pourra nous être d'aucune aide. De toute façon, est-ce que cela serait vraiment raisonnable, sachant que nous nous sommes déjà enfilé 3 expressos ce matin ?

Naturellement, on va accuser l'assiette de pâtes à la carbonara bien trop généreuse mangée une heure plus tôt (les restes d'hier, que voulez-vous, notre moitié nous prévoit toujours une gamelle comme s'il allait falloir nourrir un régiment), alors qu'en réalité, la faute revient juste à notre cerveau, qui adore consommer l'énergie rapide. Saviez-vous d'ailleurs que ce phénomène est normal, notre corps suit ce qu'on appelle le *Circadian Rhythm*, une horloge interne qui fait naturellement baisser notre vitalité à certains moments de la journée. **Le résultat est sans appel : après plusieurs heures de pleine concentration, il demande tout simplement un break. Une pause chocolat ? Dans l'absolu, cela ne nous déplairait pas forcément, mais bon, si on recherche une pause autrement plus raisonnable, il s'agirait de plutôt trouver une alternative...**

Un thé ou un café ? Certes, dans l'absolu, cela fonctionnerait, mais on en boit déjà tellement qu'on aimerait bien quelque chose d'un peu différent... Une boisson à la taurine ? On sait qu'il ne faut pas juger hâtivement les choses mais spontanément, la canette fluo et la teneur en sucre ne nous inspirent pas forcément confiance. Puis surtout, la plupart de ces cocktails énergisants se révèlent plus excitants que profondément revitalisant, ce qui peut être pratique ponctuellement (pour un shot d'énergie lorsqu'on doit par exemple conduire 20 minutes après une soirée), mais pas franchement recommandé au quotidien. **Et si on se tournait vers une méthode à laquelle on n'aurait pas forcément pensé de prime abord : une infusion. C'est vrai que spontanément, on l'associe souvent à un breuvage qu'on va consommer en fin de journée, à une boisson apaisante / relaxante, mais c'est clairement une idée reçue. Oui, une infusion peut tout à fait être tonifiante, tout dépend simplement des plantes que l'on décide de faire infuser dans notre mug d'eau chaude...**



NOUVEAU
Infusion Coup de Boost
Les 2 Marmottes
 Boîte de 30 sachets, 5€65



En la matière, le mieux est encore de s'en remettre aux bons soins de spécialistes, et qui d'autre que Les 2 Marmottes pour développer l'infusion parfaite afin de redonner un coup de peps à notre journée ? Un energy drink naturel et garanti sans le moindre sucre ajouté, la promesse est enthousiasmante et tenue haut la main grâce à ce mélange 100% plantes et sans le moindre arôme ajouté, comme s'y attelle systématiquement la pépète de Haute-Savoie. **Au cœur de ce Coup de Boost, on retrouve la fleur d'hibiscus, du cynorrhodon et des graines de guarana, un trio ne manquant pas de caractère et dont on appréciera le pouvoir énergisant, que cela soit pour contrer ce fameux coup de barre de 14h ou tout simplement à chaque fois qu'on a besoin d'un petit remontant.** Pour se préparer à un cours de sport, avant une soirée entre amis à laquelle on a promis d'aller alors que là, tout ce qu'on aimerait, c'est juste chiller dans le canapé... elle répond toujours présente (enfin, elle ne répond rien dans l'absolu car c'est une infusion mais vous voyez l'idée !). En plus de faire du bien à notre corps, la marque fait aussi du bien à la planète grâce à ses infusettes sans agrafe ou encore l'absence d'étiquette et de ficelle.

EN GMS ET SUR WWW.LES2MARMOTTES.COM