

## Détox hivernale : je m'hydrate !

La baisse des températures n'incite pas à boire ... Et pourtant l'organisme a tout autant **besoin d'eau** qu'en été pour rester en forme !



Afin de drainer votre organisme, pensez à l'infunat thé rouge !



Ses feuilles sont sélectionnées et grillées à la chaleur du charbon selon les méthodes chinoises. Ce thé vert fermenté, appelé « thé rouge », vous aidera à **éliminer les toxines accumulées dans les reins**.

## Envie de chocolat ? Je dis OUI !

L'automne est bien là ! Il fait plus froid et les jours raccourcissent. Un besoin de réconfort survient : pourquoi pas du chocolat ?! Faites-vous plaisir avec le **bon goût du cacao**, sans les calories !



Que ce soit avec une tasse de lait et de l'apinat cacao ou bien avec des gâteaux fibroki cacao antiox pour accompagner le thé, dites **non aux calories** mais **oui aux plaisirs chocolatés** !



**Venez rencontrer Manon et Caroline, diététiciennes diplômées**

**NATURHOUSE - 16 bis, avenue Garibaldi - 87000 LIMOGES**

**05 55 78 25 70 - [naturhouse.limoges@orange.fr](mailto:naturhouse.limoges@orange.fr)**