BIDULE & COCOTTE

BEAUTÉ BEAUTÉ INTÉRIEURE GREEN LIFE WE ♥ BOOKS

À vos marques ! prêt ! partez ! Perdre du poids en 7 minutes par jour, ça vous tente ?

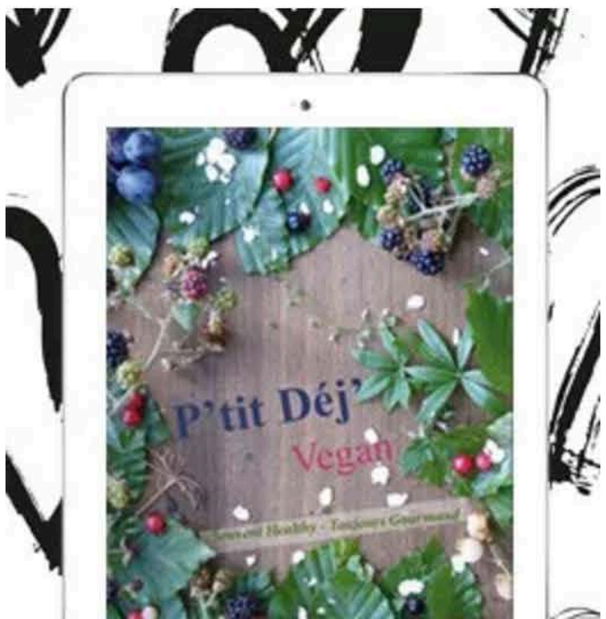
juin 23, 2017

Dernière ligne droite pour **perdre le superflu, pour galber sa silhouette** et **être en pleine forme pour affronter l'été.** Car l'heure est au bilan et c'est pourquoi je vous ai sélectionné **2 livres efficaces et « indispensable »** pour suivre un programme express avec **7 minutes par jour Yoga & 7 minutes par jour Training Express,** tous deux parus aux **éditions Hachette.**

BIENVENUE

Eco blog à 4 mains tenu en famille…
Nous vous parlerons de mode Ethique, de cosmétique Bio et nous vous livrerons nos meilleures recettes gourmandes et végétariennes du moment… Lire la suite

E-BOOK -> P'TIT DÉJ' VEGAN



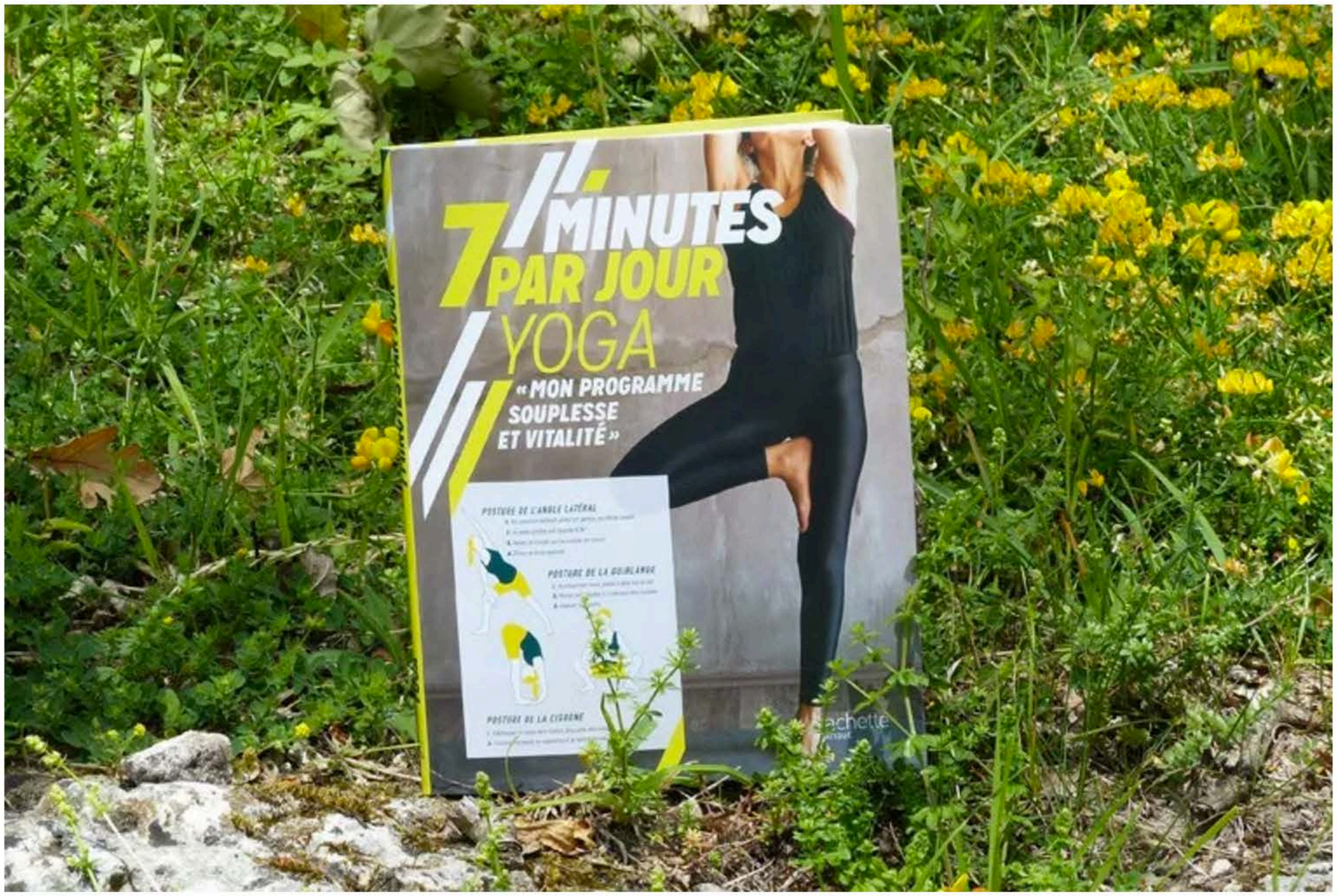
Bakary Sissako, concepteur de ce programme complet de remise en forme sur **une durée d'1 mois** est également enseignant en éducation physique et sportive et préparateur physique pour des sportifs de haut niveau. Il nous montre que ***7 minutes de sport par jour, pratiqué intensément et régulièrement suffiront, pour retrouver une silhouette ferme et souple, mais aussi pour perdre du poids***.

Vous pourrez renforcer l'effet d'une activité sportive avec un **autre programme minceur** avec **Natavéa Zen Slim,** associant des actifs naturels et ayant pour devise **+ de Minceur** et **– de Stress !** et son **Stop Calories**.

Mais aussi Le **Berberis** toujours des laboratoires **BIMONT**, à l'extrait d'écorce de racine, qui **aide à mieux gérer le glucose et à diminuer l'appétence pour le sucre, pour mincir en toute sérénité** toujours selon les principes de la médecine chinoise.

Ou encore **La Force 3 du Titan** (**qui ne sortira qu'en Septembre 2017**), des laboratoires **BIMONT**, qui **tonifie le sang et l'énergie, calme l'esprit, élimine les toxines tout en favorisant l'endurance** et qui va agir comme un « coach phyto » avec ses extraits de plantes séchées 100% naturelles.

Et pour finir, je vous ai réservé, une nouveauté de **la gamme Celtique des laboratoires des sources**, le **Roll-on Bleus et Bosses** qui est hyper pratique à emporter durant l'été, en randonnée ou autres, et est **idéal pour les coups, les bleus et les bosses et pour le bien-être articulaire**. Vous l'appliquerez également **contre les piqures d'insectes, d'orties, les plaies légères et superficielles**. Ça peut être bien utile si vous faîtes votre sport en plein air.



7 minutes par jour Yoga paru aux **éditions Hachette** est un programme pour la souplesse et la vitalité. **Bakary Sissako,** concepteur de ce programme complet de remise en forme, nous dit que pratiqué régulièrement, le Yoga stimule la circulation sanguine et la digestion. Il tonifie et masse les organes internes et assouplit la colonne vertébrale, les muscles et les articulations. Il permet également d'accroître les capacités de concentration et la qualité du sommeil, de mieux réguler ses émotions et de gérer le stress. Cette toute nouvelle collection nous montre que 7 minutes de sport par jour, pratiquées intensément et régulièrement suffisent à perdre du poids et à rester en forme.

MON LIVRE CUISINE VÉGÉTARIENNE

ON NOUS A VU…

TOP NATURE
LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO
france 3 picardie
SIMPLE THINGS
l'écolomag
Le gratuit des écolopratiques
Courrier picard
france 2
FEMINA
CULTURESBIO
Forever green.eu

INSTAGRAM

Un mode d'emploi (bien explicite), en tout début de livre et à chaque séance, nous indique comment elle se déroulera, avec les muscles sollicités, l'échauffement, l'entraînement et pour finir la relaxation. 30 séances d'environ 7 minutes pour un entraînement à la portée de tous.

7 minutes par jour Yoga est paru aux **éditions Hachette Pratique** au prix de 7€99. Vous pourrez le trouvez dans toutes les bonnes librairie ou sur Internet.

INSTAGRAM BEAUTÉ/MODE VEGAN

GET SOME FRESH
NEWSLETTER

CONTACT

biduleetcocotte@gmail.com

♥ WORLDWIDE ♥

7 minutes par jour Training Express paru aux éditions Hachette est un programme pour galber notre silhouette. **Bakary Sissako** nous donne toutes les clés pour **donner à notre corps des lignes toniques et harmonieuses**. Chaque entraînement quotidien est un circuit training, mixant **travail cardio vasculaire et renforcement,** qui pratiqué régulièrement, nous permettra de mettre en valeur notre silhouette.

L'entraînement se compose de 3 exercices, précédés d'échauffements et suivis de retour au calme avec des étirements. Au cours de ces 7 minutes, vous produirez des efforts intenses d'une durée courte, les exercices étant entrecoupés d'une brève récupération (10 s). l'exercice physique a une influence positive sur la santé, augmente le souffle, le tonus musculaire, la souplesse et l'équilibre.

7 minutes par jour Training Express est paru aux **éditions Hachette** au prix de 7€99. Vous pourrez le trouvez dans toutes les bonnes librairie ou sur Internet.

ON PART EN BALADE…

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Bidule et Cocotte
J'aime cette Page

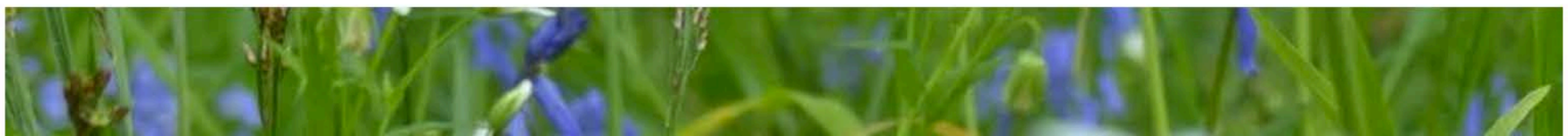
La gamme Zen Slim de Natavéa et son **Pack Trio Bio** est une gamme de compléments alimentaires associant des actifs naturels qui agissent simultanément sur la minceur et contre le stress. **Le premier** flacon **DÉTOX** avec le romarin, le curcuma et le souci. **Le second** flacon aide à l' **ÉLIMINATION** avec l'aubier de tilleul, la sève de bouleau et la feuille de cassis. Et **le troisième** contribue à une meilleure **CIRCULATION** veineuse des jambes avec le fragon.

A consommer pur ou dilué en cure complète, intensive ou ciblée. La fabrication est française et contient des fleurs de bach. Ces compléments alimentaires sont biodynamisés et leur packaging respectent l'environnement.

Le Pack Trio Bio Zen Slim de Natavéa est au prix de 46€95 et à l'unité 15€95

En complément, le **Stop Calories** Zen Slim de Natavea qui diminue l'appétit, avec le Nopal (très riche en fibres et minéraux), qui favorise l'amincissement et réduira votre appétit. Les gélules sont 100% végétales.

Stop Calories Zen Slim de Natavea en pot de 90 gélules est au prix de 14 €



Le **Berberis** des Laboratoires BIMONT aide au déséquilibre de la rate, de l'estomac et du pancréas qui gère énergétiquement la glycémie, selon les principes de la médecine chinoise et va contribuer à rétablir l'équilibre afin de mieux gérer le glucose et à diminuer nos envies de sucre !

Le flacon de 100 comprimés est au prix de 29 €

La Force 3 du Titan (qui ne sortira qu'en Septembre 2017), des laboratoires **BIMONT** et que la force soit avec les sportifs ! est **100 %**

naturel. Il contient de l'Astragale (pour la **résistance physique et mentale**), du Ginseng (pour **booster l'énergie**), de l'Angélique chinoise (pour **nourrir le sang et les muscles**), du Tribule terrestre (pour **renforcer le développement musculaire**), du fruit du jujubier (pour **renforcer le système cardio-vasculaire**) et de la poudre de perle (pour une **bonne concentration mentale et des os solides**). De plus, les gélules de ce complément alimentaire est fabriqué en pullulane, obtenu par un processus de fermentation naturel à partir du tapioca et non par une modification chimique. Et donc **ne sont pas d'origine animale**.

La Force 3 du Titan des laboratoires **BIMONT, disponible à partir de Septembre 2017** sur le site du laboratoiresbimont.fr

Le **Roll-on Celtique des laboratoires des sources**, une toute nouveauté 2017, soulage les coups, les bosses, les bleus et les attaques de moustiques grâce à l'arnica, la menthe et l'helichryse. Il est **100 % bio & 100 % Nomade**. Il est sans conservateurs, sans dérivés pétrochimiques, **fabriqué en France** et **non testé sur les animaux**. Ce sera un vrai compagnon de l'été, pour le sport, le pique-nique, en soirée, entre autres.

Le Roll-on Celtique des laboratoires des sources est au prix de 11€. Il est disponible en magasins bio et sur www.laboratoiredessources.com

0 Comments

Share:

Muriel L.

"Les femmes doivent s'habiller pour elles et non pour le plaisir de leur mari" ❀ Coco Chanel