

# esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE : CONSEIL & LIFESTYLE

#28

## Test

MAMAN S'OCCUPE  
DE BÉBÉ,  
PAPA EST JALOUX ?

QUEL SPORT  
POUR LA FEMME  
ENCEINTE  
CET ÉTÉ ?

PSYCHO  
BÉBÉ  
DANS LA FRATRIE

## SANTÉ

IL BOUGE BEAUCOUP,  
C'EST NORMAL  
DOCTEUR ?

## MAMAN 2.0

JE TRAVAILLE  
À LA MAISON  
ET C'EST TANT  
MIEUX !

**NOUVEAU**  
CAHIER  
FAMILLE

*esprit*  
**famille**

L'ÉTÉ PARFAIT  
N'EXISTE PAS !

DOFTES VACANCES  
ET ÉVASIONS VERTES  
EN FAMILLE

PAROLES DE PAPAS  
MON ENFANT NE ME  
RESSEMBLE PAS !

GREEN  
PIQUE-NIQUE  
EN FAMILLE

VACANCES  
SCOLAIRES  
ACTIVITÉS POUR  
DÉVELOPPER SON  
INTELLIGENCE

2 ASTUCES D'ÉVALUATION  
POSITIVE POUR DÉVELOPPER SA  
CONFIANCE EN SOI

**BÉBÉ  
ET LE SOLEIL**

Juillet - Août 2016

L 11611 - 28 - F: 3,50 € - RD





# l'esprit famille

L'ENFANT PARFAIT  
N'EXISTE PAS !

SORTIES VACANCES  
ET ÉVASIONS VERTES  
EN FAMILLE

**PAROLES DE PAPAS**  
MON ENFANT NE ME  
RESSEMBLE PAS !

**GREEN**  
PIQUE-NIQUE  
EN FAMILLE

**VACANCES  
SCOLAIRES**  
ACTIVITÉS POUR  
DÉVELOPPER SON  
INTELLIGENCE

**2** ASTUCES D'ÉVALUATION  
POSITIVE POUR DÉVELOPPER SA  
CONFIANCE EN SOI







**VITABIO CHEF, LES PLATS CUISINES VEGETARIENS PRETS A CONSOMMER**

Laissez-vous tenter par les nouveaux plats cuisinés bio Vitabio Chef, 100% végétariens et gourmands. Cuisine du Sud-Ouest, Tex-Mex, Orientale ou Asiatique, il y en a pour tous les goûts ! Des recettes saines et équilibrées, sources de fibres et faibles en matières grasses, élaborées uniquement avec des protéines d'origine végétale. 3,95 € le plat de 350g.

*Végétarien Gourmand*



**LES ASSAISONNETTES : LA 1ÈRE GAMME DE VINAIGRETTES 100 % NATURELLES SANS AUCUN ADDITIF**

Valérie Cupillard, auteure et créatrice culinaire Bio, crée pour Quintesens « Les Assaisonnnettes », 3 recettes exclusives qui allient gourmandise, santé et naturalité. Mélange d'huiles Bio sélectionnées pour leur apport en Oméga-3, -6 et -9, et en vitamine E ; les ingrédients ajoutés sont reconnus pour leurs principes actifs (thym, curcuma, ail, gingembre...). 5 €.



**HUILE BIO DE CHIA BIO PLANÈTE**

Huile issue d'une pression à froid à partir de graines d'Amérique du sud de grande qualité. Son impressionnante teneur en acide alpha-linolénique (oméga-3) de 56 g/100 ml est exceptionnelle pour une huile. Son goût de noisette aux arômes délicats et sa texture légère est idéale en cuisine : salades, mueslis, tartinades, sauces et assaisonnements.

En exclusivité chez NATURALIA du 1<sup>er</sup> juillet au 31 octobre 2016

*Bien manger, c'est le début de la santé, et du bonheur aussi. Bien manger, c'est d'abord une question de choix : quels produits mettre dans son caddy quand on fait les courses ? Voici une petite sélection pour vous.*



**PÂTE A TARTINER NOIR, SANS HUILE DE PLAME.**  
JARDIN BIO.  
3 €.



**POIS CASSÉS EN TORSADE LA VIE CLAIRE**  
2,99 €.



**HUILE D'OLIVE EMILE NOËL BIOLOGIQUE D'ORIGINE PORTUGAL.**

Première pression à froid.



**GAMME BIO-FLAN®, PRÉPARATIONS BIO EN POUDRE POUR ENTREMETS**

Innovant en saveurs, le Bio-flan® arbore des parfums aussi bien classiques (vanille, chocolat...), fruités (abricot, fraise...), que floraux (rose, lavande...). Il permet de faire des entremets avec du lait ou des jus végétaux. Sans adjonction de sucre et sans gluten.



**TABLETTE 100% CACAO SANS SUCRE PURE ORIGINE MADAGASCAR 100G**  
Saveurs et nature.

