

SO

Family

Le magazine dont vous êtes le héros

& CO

CUISINE

3 recettes
de notre enfance

ENFANTS

Les supers-héros
d'aujourd'hui

TENDANCES

Des joujoux
par milliers

2 MAGAZINES
POUR 2,90 € !

N°11
NOV.-DEC. 2014

PARENTS

Vers une nouvelle
vie pro ?

LOISIRS

Un Noël
extraordinaire

EN FAMILLE

Cap sur
Disneyland® Paris !

Un hiver réussi ?

Tous au ski !

L 12029-11-F: 2,90 € - RD



www.sofamily-mag.fr

SO

Family

& CO



CUISINE

Recettes aux légumes oubliés

BIEN-ÊTRE

Un hiver cocooning

TEST

Un cadeau solidaire ?
Oui, mais lequel ?

SANTÉ

Air pur,
mon amour !

En mode
Green

BÉBÉS

SOS digestion !

EN FAMILLE

Les coups de cœur
de l'hiver

ENFANTS

Le top des applis
du moment

Un Noël gourmand
et écolo

NOUVEAU



Donnez-lui l'essentiel...



80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses.

Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants.

Cette peur du gras prive Bébé d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** de ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins en Vitamine E.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé !

*Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).



Nos Engagements Qualité

- Développé par des nutritionnistes
- 1^{ère} pression à froid
- Certifiée Bio par Ecocert
- Production en France

Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

En vente en magasins Bio et sites spécialisés.

QUINTESENS

Infos et points de vente : www.quintesens-bio.com



Petites actus du moment

Minceur au naturel

Le centre d'amincissement naturel Theraform vous propose une méthode minceur unique et adaptée à votre silhouette. Ici, perdre du poids ne veut pas dire médicaments, appareils minceur ou anti-cellulite mais l'objectif est de vous permettre de retrouver ou affiner votre ventre ou vos cuisses. La Plastithérapie est l'unique méthode naturelle qui vous permet d'atteindre vos objectifs. A noter que le premier rendez-vous minceur est gratuit. www.theraform.com

Cuisinez Green!

De l'agriculture à la cuisine en passant par la construction, Avenue Colombie redécouvre l'intérêt de la terre, que ce soit en tant que support vivant ou en tant que matériau



noble. La gamme de poterie culinaire Oyera® s'inscrit ainsi pleinement dans cette évolution où l'on prend ses distances avec les matériaux de synthèse. Cette collection de fabrication artisanale est spécialement conçue pour conjuguer gastronomie et cuisson saine sans oublier esthétique du genre. www.oyera.fr

Un coiffeur bio?

La franchise Biobela propose désormais une gamme complète de produits de coiffure bio et naturels. Vous trouverez ici plusieurs colorations végétales sans aucun produit toxique pour la peau ou le cuir chevelu mais aussi des shampoings et soins à base d'huiles essentielles. L'intégralité des produits est certifiée naturelle et bio, respectant ainsi une démarche commerciale éthique et de développement durable. www.biobela.com

Une huile pour Bébé



Découvrez sans plus tarder l'huile Quintesens Bébé qui va faciliter votre vie de parents tout en assurant le meilleur pour votre bout'chou. Mélange Bio de 6 huiles complémentaires conçu par des nutritionnistes, cette huile 100% naturelle couvre précisément les besoins spécifiques des bébés de 4 à 36 mois. Ainsi, une seule cuillère à café dans chacune de ses purées suffit pour lui garantir un apport adapté en Oméga-3, -6, et -9, en DHA et en Vitamine E. Composition : Huile de Tournesol oléique, huile de Colza, huile de Tournesol linoléique, huile de Lin vierge, huile de Chanvre vierge, huile Marine désodorisée et purifiée riche en DHA. Prix de vente conseillé : 5,99€ TTC les 25cl.