

# Vivre **BIO** N°52

Nature & Bien-être

Les secrets  
d'un petit-déjeuner réussi

**6** astuces  
pour devenir  
végane

Chouchouter sa peau  
fragile au naturel

## Dossier du mois **NOS AMIES, LES ABEILLES**

- LA PROPOLIS ET SES INCROYABLES VERTUS
- QUAND LE MIEL S'INVITE DANS NOS COSMÉTIQUES
- RECETTES SUCRÉES/SALÉES
- FAITES LE PLEIN DE PROTÉINES GRÂCE AU POLLEN !
- GELÉE ROYALE : TOUTES LES UTILISATIONS



**Ça Commence  
Par Moi :** et si ça  
commençait par vous ?



**Poulehouse,**  
l'œuf qui ne tue pas  
la poule



**Interview :** Focus  
sur L'Eau Minérale  
Naturelle Montcalm

Septembre -  
Octobre 2017

ISSN 1480-6710X / 4,90 € / 3,00 € - 100% ALIMENTAIRE VÉGÉTARIEN  
ANAKOC - 34000 MAD

L 11677 - 52 - F - 4,20 € - RD





## QUINTESENS

Cholestérol, mémoire, cœur...

### 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>

**Vers 50 ans, votre métabolisme évolue.** Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Utilisée en cuisine au quotidien, l'huile 50+ vous apportera tous les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

Le seul mélange d'huiles **COMPLET** et **ADAPTÉ** à vos besoins dès 50 ans<sup>2</sup>



De l'huile d'olive pour le cœur :  
Ses Oméga-9 participent à la **prévention** des maladies cardio-vasculaires.



De l'huile de lin pour réguler le cholestérol :  
La plus riche des huiles en Oméga-3 ALA, un Acide Gras Essentiel qui contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**.



De l'huile de tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :  
La plus riche des huiles en **Oméga-6** et en **Vitamine E**. Vitamine anti-âge par nature, elle protège l'organisme des radicaux libres.



De l'huile marine<sup>3</sup> pour la mémoire :  
Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et de la vision.



De l'huile de bourrache pour la peau :  
Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle contribue à maintenir la beauté et la tonicité de la peau.



De l'huile de pépin de courge pour la prostate :  
Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**.

La plus complète des huiles anti-âge pour une cuisine savoureuse et pleine de vitalité.



<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes. <sup>2</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

<sup>3</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds.

Infos et liste des magasins Bio sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92