

esprit

BEAUTÉ

naturelle, bio et bodypositive

NOUVEAU !

**GREEN
MAMA**

**Pour une
grossesse
naturelle**

**MAQUILLAGE
CORPOREL**

**VITE, UN LOOK
DE FÉSTIVAL**

**INDISPENSABLE
MES HUILES
VÉGÉTALES**

COSMÉTIQUES BIO

Petits Budgets

SE DÉPASSER
avec les RAIDS
100% FÉMININ

**DIY
COSMÉTIQUES
SOLIDES**

N°1 - ÉTÉ 2018

L 16753 - 1 - F: 4,90 € - RD



BEL 5.50€ - IT/ESP/PORT-CONT 5.50€ -
CH 7.80FS - DOM/S 5.50€ - TOM/S 850CFP -
MAR 58MAD - CAN 9.50\$CA

COMMENT BOOSTER SON ASSIETTE POUR EN FAIRE UN ALLIÉ BIEN-ÊTRE/BEAUTÉ ?



Pour Marie-Alix Bapt, naturopathe voici les aliments à toujours avoir dans son frigo :

- **Pour éviter la perte de cheveux :** l'huile de germe de blé en assaisonnement des plats froids.
- **Pour lutter contre la rétention d'eau :** les légumes diurétiques tels que le concombre ou le céleri branche.
- **Pour un bon équilibre général :** les oméga-3 présents dans les algues de mer, les poissons, les huiles, le chanvre... Ou une huile complète telle que l'Huile futures mamans de Quintesens (ne surtout pas faire chauffer), 8,90 € les 50 cl en boutiques bio.
- **Pour garder bonne mine malgré la fatigue :** les aliments riches en bêta-carotène comme la carotte, la patate douce, le potiron...

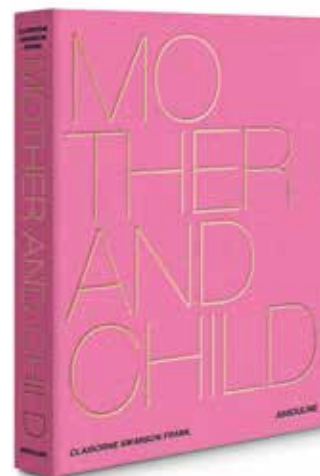


Pour aller plus loin

Offrez-vous un soin « Un temps pour moi » à la Maison Dr. Hauschka (ou dans les instituts utilisant les mêmes rituels). Une heure de détente avec des gestes d'une délicatesse incroyable, pour réactiver les fonctions cutanées et soulager les peaux contrariées. Explications passionnantes en prime pour conserver les bons gestes à la maison. 77 € de l'heure.

Infos et réservations :

www.lamaisondrhauschka.fr



Les photos de cet article sont issues du livre *Mother and child*, de Caliborne Swanson Frank édité par Assouline Editions. Disponible sur assouline.com