



Share



Forward

Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage–Bien–Être

Minute Papillon No 8 - Mai 2017

Bonjour à tous,

Le Printemps est bien farceur cette année.

Après nous avoir donné un avant-goût d'Été, voilà qu'il nous ramène en Hiver...

Mais l'essentiel est bien d'entretenir la chaleur de nos cœurs!

Dans ce nouveau No, je vous propose quelques indications pour bien choisir et préparer vos jus de fruits.

Un évènement majeur pour ce mois de Mai, notre **Journée Découverte**, une journée de rencontres, de découvertes et de convivialité!

De nouvelles offres à prix léger pour vous aider à retrouver votre silhouette avant l'été.

Le Samedi 20 Mai, je vous attends nombreuses et nombreux!

Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.

Portez-vous bien!

Christèle

Information: le cabinet sera fermé du 8 au 13 Mai inclus - Pour vos demandes de Rendez-vous, merci de m'adresser un E-mail: contact@christele-couitti.com, je vous répondrai dès que possible.



Le saviez-vous ?



Les jus de fruits ... Comment s'y retrouver ?

Les jus de fruits industriels ou biologiques obtenus à partir de fruits frais devraient normalement avoir la couleur naturelle, l'arôme et le goût du fruit dont ils sont extraits. Leurs valeurs minérales et vitaminiques dépendent au départ du fruit utilisé mais surtout du mode de fabrication. Si la plupart sont naturellement riches en vitamine C et autres nutriments, ceux-ci sont souvent rajoutés et d'origine synthétique. Ils sont souvent très sucrés et caloriques présentant dès lors peu d'intérêt d'un point de vue nutritionnel.

Les jus sont répertoriés sous 4 dominations et formes différentes ayant chacune ses propres caractéristiques :

- **Le pur jus 100%**, obtenu par simple pression des fruits, est ensuite **pasteurisé**, ce qui lui fait perdre énormément de vitamines. Il est normalement sans adjonction de sucre ou d'additif, mais cette information est à vérifier sur l'étiquette. Son taux de fibres est très faible.
- **Le jus dit "à base de jus concentré"** est élaboré à partir de fruits partiellement déshydratés puis reconstitué avec la même quantité d'eau avant d'être vendu. **Du sucre est ajouté** pour corriger l'acidité. Cet ajout est autorisé mais doit être mentionné. L'apport nutritionnel de ce type de jus reste faible.
- **Le "nectar"** est élaboré à partir de purées de fruits concentrés ou de pulpe de fruits additionnées d'eau et de sucre. Le pourcentage de fruit doit se situer entre 25 et 50% et la quantité de sucre ajouté ne doit pas dépasser 20%.
- **Le jus de fruits fraîchement extraits ou pressé** reste la meilleure source d'hydratation et d'apport en fibres alimentaires, vitamines et minéraux. Il est préférable de le boire fraîchement pressés. Éviter de le conserver pour une utilisation ultérieure car l'oxydation dégrade très vite la vitamine C. Privilégier les fruits de saison, bio de préférence. Bien les laver avant de les presser.

Privilégiez davantage le fruit frais que le jus.

Il est moins acide, contient plus de fibres, de vitamines, de minéraux, et moins de sucre.

A noter :

Les jus de fruits et en particulier **le jus d'orange** sont très acides. Leur ingestion augmente l'acidité dans la bouche ce qui nuit à la production d'amylase salivaire nécessaire à la digestion.

Donc, contrairement aux idées reçues, il n'est pas recommandé de consommer les jus de fruits à jeun ou juste avant les repas. L'idéal est de les boire entre les repas, en collation, vous en apprécierez d'autant plus la saveur et la fraîcheur.

Je suis naturellement à votre disposition pour toute information complémentaire.



Évènement/Nouveauté



JOURNÉE DÉCOUVERTE
Un temps pour soi...

Samedi 20 Mai 2017

De 9h à 20 h, à St Genis Pouilly

Naturopathie, Sophrologie, Coaching de Vie, Kinésiologie, Massage-bien-être

TECHNOPARC - 165, rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly

Avec mes collègues Sophie Langlois, Sophrologue et Constance Delage, Kinésiologue, nous avons le plaisir de vous proposer une **Journée Découverte**.

L'occasion de venir nous rencontrer, découvrir nos disciplines respectives au travers de **séances découvertes** et d'un atelier "**Trucs et astuces pour un bon sommeil**".

Isabelle Studer nous présentera ses créations, une exposition d'attrape-soleils et de bijoux.

Une journée de convivialité, riche de rencontres et de partages.

Atelier "Trucs et astuces pour un bon sommeil"

2 sessions de 1h30 environ - 10h et 16h.

Les places sont limitées, sur inscription auprès de Constance au

06 48 12 34 91 ou constance.delage@hotmail.fr

Nous vous attendons nombreuses et nombreux!

Toutes les informations sur notre page **Facebook: Journée Découverte Un temps pour soi**

Faites passer l'info. sans modération!





Retrouver une jolie silhouette avant l'été!



Drainage, Elimination, Légèreté...

Affiner sa silhouette, retrouver tonus et vitalité avant les vacances d'été, C'est dès maintenant qu'il faut s'y préparer...

Je vous propose de découvrir ou redécouvrir le Toucher Drainant

Toucher subtil et précis de pompage et de drainage sur l'ensemble du corps ou des jambes uniquement. Il stimule la circulation du sang et de la lymphe, favorisant ainsi l'élimination des toxines et l'augmentation des défenses immunitaires. Revitalisant et très relaxant. Idéal pour accompagner une cure d'amincissement.

2 versions selon vos besoins ou vos envies, A la séance ou au Forfait

Corps Complet : séance d'environ 1h

- ✓ **1 séance : 65 €* ,** au lieu de 80 €
- ✓ **Forfait 5 séances : 300 €* ,** au lieu de 360 €

Jambes : séance d'environ 30 mn

- ✓ **1 séance : 35 €* ,** au lieu de 45 €
- ✓ **Forfait 5 séances : 165 €* ,** au lieu de 200 €

Séance sur RDV

***Offres valables du 1er Mai au 30 Juin 2017**

Pour connaître la palette de Massages-bien-être proposés et pour de plus amples informations sur l'ensemble de mes prestations, je vous invite à visiter mon site :

www.christele-couifti.com

+33 (0)6 75 11 88 70

contact@christele-couifti.com

TECHNOPARC - 165, Rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly