

Sommaire 2021

N°3 (FÉVRIER/MARS/AVRIL)

Sortie le 13/01/21 – RET le 5/01/21

SPORT :	Les sportifs végétariens
VITAMINES :	Affronter l'hiver avec un système immunitaire au TOP
FAMILLE :	Diabète, hypertension : Comment changer mon alimentation
BEAUTÉ :	Lutter contre la sécheresse hivernale de la peau
ANTI-STRESS :	Comment lutter contre les insomnies et les crises d'angoisse
ENERGIE :	Je suis usé, fatigué, comment recharger les batteries grâce à mon alimentation
LUNCH-BOX :	La lunch box des travailleurs en extérieur et de ceux qui travaillent la nuit
SÉNIOR :	Dénutrition, comment la combattre ?
MINCEUR :	Comment alléger mes plats favoris ?
BIEN-ÊTRE :	Remettre le repas au centre de notre quotidien (convivialité, manger ensemble, manger tous pareil)

N°4 (MAI/JUIN /JUILLET)

Sortie le 14/04/21 – RET le 5/04/21

SPORT :	Faire du sport à jeun, c'est mieux pour perdre du poids ?
VITAMINES :	La cuisine au wok : 100 % vitaminée
FAMILLE :	Help ! Mon enfant est en surpoids
BEAUTÉ :	Bonne Mine : Se soigner de l'intérieur
ANTI-STRESS :	Manger sans mâcher, grignoter... on change ses mauvaises habitudes !
ENERGIE :	Fibres et si on en manquait ?
LUNCH-BOX :	Oméga 3 des bon gras à mettre dans notre lunch box, bien choisir son eau aromatisé
SÉNIOR :	Que manger en cas de problème rénaux ?
MINCEUR :	Comment retrouver son poids de forme
BIEN-ÊTRE :	Que faire quand je n'arrive plus à maigrir



Sommaire 2021

N°5 (AOUT/SEPTEMBRE/OCTOBRE)

Sortie le 13/07/21 – RET le 5/07/21

- SPORT :** Qui sont les alliés des muscles, le Microbiote peut booster nos perfs sportives ?
- VITAMINES :** Pour bien cicatriser, je manque qui ?
- FAMILLE :** SOS Coups de soleil, tous les remèdes qui fait leurs preuves
- BEAUTÉ :** Des jambes légères, quelle alimentation adopter ?
Et si je faisais de la rétention d'eau
- ANTI-STRESS :** Les perturbateurs endocriniens : ils n'ont rien à faire dans nos assiettes
- ENERGIE :** Le cerveau : Les bons aliments pour le faire carburer
- LUNCH-BOX :** Moins saler c'est facile, les herbes fraîches et les épices qui nous veulent du bien
- SÉNIOR :** Arthrose : les bons aliments pour soulager les articulations
- MINCEUR :** Les secrets du régime crétois (huile d'olive)
- BIEN-ÊTRE :** En cas de constipation, je mets quoi dans mon panier



N°6 (NOVEMBRE/DÉCEMBRE/JANVIER)

Sortie le 13/10/21 – RET le 5/10/21

- SPORT :** Après le sport on évite les courbatures
- VITAMINES :** Vitamine D, c'est le moment d'en faire le plein
- FAMILLE :** Rhume : nos menus pour s'en remettre vite
- BEAUTÉ :** L'assiette qui protège la vue
- ANTI-STRESS :** infections, fatigues, déprime Cap sur les oligo-éléments
- ENERGIE :** Tout ce qu'il faut savoir sur les allergies alimentaires
- LUNCH-BOX :** Des graines au menu, des céréales qui nous veulent du bien
- SÉNIOR :** Thé vert : Champion de de l'anti-âge
- MINCEUR :** Je n'arrive plus à mincir pourquoi ?
- BIEN-ÊTRE :** Bien dormir, ça commence dans l'assiette ?
C'est grave si je bois trop de café ?

Pour nous contacter : 01.47.68.59.43

dolivier@kamateregie.com

vandrei@kamateregie.com

jplarousinie@kamateregie.com