

<p>BOOSTER N° 6</p>	
<p>Boire un verre d'eau tiède citronnée tous les matins</p>	
<p><u>DESCRIPTIF :</u></p> <p>Dans la famille « petit effort, grands bénéfices » je voudrais le verre d'eau citronné...</p> <p>Tous les matins, à jeun, commencez votre journée en buvant un grand verre d'eau tiède citronnée sans ajouter de sucre (tiède pour favoriser et optimiser une assimilation par l'organisme encore plus efficace et rapide).</p> <p>Dès à présent, votre première action au réveil sera de presser votre citron frais (pas de jus de citron en bouteille) ; mieux vaut faire la préparation de votre cocktail booster au dernier moment : les vitamines perdent une grande partie de leur vertu au contact de l'air et de la lumière.</p> <p><i>Dosage préconisé :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Si vous pesez moins de 70kg (< 70kg) : ½ citron pour 250 ml d'eau</i> • <i>Si vous pesez plus de 70kg (> 70kg) : 1 citron pour 250 ml d'eau</i> <p>Faites le plein d'énergie chaque jour en démarrant vos journées par le bon geste !!!</p>	
<p><u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u></p> <p>Le temps de presser un citron. A faire TOUS les matins.</p>	
<p><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></p> <p>Verre d'eau, eau, citron, micro-ondes (ou tout autre moyen de chauffe)</p>	<p><u>RESSOURCES :</u></p> <p>Néant.</p>
<p><u>BENEFICES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hydrate l'organisme (80% d'eau dans un citron), • Equilibre votre pH (bien qu'acide, une fois avalé le citron devient alcalin), • Maintien la peau claire et éclatante (lutte contre les rides et imperfections), • Facilite la digestion, aide contre les brûlures d'estomac et la 	<p><u>INCONVENIENTS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habitude à prendre • La grimace les 1^{er} temps • Avoir toujours des citrons en stock

<p>constipation,</p> <ul style="list-style-type: none">• Contribue à la perte de poids (riche en pectine = réduit l'appétit, effet diurétique = élimination de l'eau),• Détoxifiant,• Renforce le système immunitaire,• Effets anti-inflammatoire, combat les maladies,• Donne de l'énergie, améliore le moral,• Rafraichit l'haleine,• Soulage les douleurs dentaires, les gingivites	
<p><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></p>	