



Le plaisir de la vente à domicile

Newsletter juillet-août 2018



Comment affiner sa silhouette en été ?

C'est l'été, avant de vous rendre sur les plages, vous souhaitez perdre quelques kilos ? Il vous faudra alors associer activité physique et surveiller votre régime pour être prêt(e) au jour J.

Parenthese Café vous donne quelques conseils alimentaires pour affiner et drainer votre corps.

Au petit déjeuner

Assurez-vous que la boisson chaude (thé, café, tisane, Rooibos) soit sans sucre ajouté.

Ajoutez une source de protéine mais en petite quantité (maximum 40g), avec un IG (Indice Glycémique) bas. Nous recommandons des flocons de céréales complètes (avoine, quinoa, sarrasin, ...), sans sucre ajouté.

Et surtout, intégrez systématiquement 1 à 2 fruits frais de saison.

Au déjeuner et dîner

Une seule assiette fera l'affaire.

La moitié de l'assiette doit être composée de légumes frais. L'autre doit comporter des protéines animales (de préférence de la viande blanche ou du poisson) et/ou végétales pour les végétariens (tofu, seitan, soja, tempeh, algues, etc...).

Contentez-vous ensuite d'un laitage nature (animal ou végétal), sans sucre ajouté et d'un fruit frais.

Tout au long de la journée

Buvez beaucoup (1.5 litres d'eau par jour) pour hydrater et drainer le corps.

Nous recommandons de boire un à deux thés verts ou blancs par jour.

Ces thés sont désaltérants et sont d'excellents brûleurs de graisse. Ils contiennent des polyphénols qui aident à lutter contre les radicaux libres et ralentissent l'assimilation des lipides et glucides. Ils réduisent ainsi la quantité de calories absorbés.

En cas de petite faim dans la journée, nous vous recommandons :

Le [maté vert Bio](#), dans la gamme herboristerie de Parenthese Café, un puissant diurétique, mais aussi un excellent coupe faim,

Le [thé blanc Détox Bio](#). Ce thé blanc ne subit aucune fermentation. Il est moins chargé en théine que le maté. Composé de romarin et de citron,

L'[infusion Taille de Guêpe](#), à base de thé vert du Japon et de queues de cerises,

L'[infusion du Sportif](#), composée de Rooibos vert (sans théine), de cranberries et surtout de spiruline. Ce super-aliment corrige de multiples déficiences et concentre des acides gamma et des protéines (une alternative à la viande).

Le soir

Nous vous recommandons de prendre une infusion avant de vous coucher.

Vous trouverez chez Parenthese Café [l'infusion Silhouette Parfaite Bio](#). Cette infusion aidera votre corps à éliminer et à se purifier.

[Découvrez l'infusion
Silhouette Parfaite Bio](#)



parenthese
café



Infusion
Silhouette Parfaite 





Le thé bleu Oolong



Un thé bleu d'exception !

Parenthese Café a sélectionné pour vous un thé bleu Oolong d'exception provenant de vieux théiers Chinois (Shui Xian).

Ses arômes sont floraux et sucrés.

Le thé Oolong (signifiant Dragon en Chinois) n'est ni un thé vert, ni un thé noir. C'est encore moins un thé blanc ou un thé rouge.

Sa fermentation est à mi-chemin entre le thé vert, non oxydé, et le thé noir, totalement oxydé.

Ce thé a une faible teneur en caféine.

Il est issu de l'agriculture biologique.

[Prenez conseil auprès de notre réseau](#)



parenthese
café

Le plaisir de la vente à domicile

www.parenthesecafe.fr



7, rue des Jardins - 31620 LABASTIDE-SAINT-SERNIN
Tel +33(0) 5 61 48 22 98 Fax : +33(0) 8 97 50 32 20

SAS au capital social de 6 000 €

RCS Toulouse 808 070 882 - NAF : 4799A