



*Aloe Vera Atmosphere*

**Votre Newsletter de JUILLET 2024**

# REPARTIR DU BON POIDS



- Faut-il se priver de tout ce qu'on aime pour perdre des kilos ?.....p. 1
- Un parcours forever pour la perte de poids : le programme C9.....p. 6
- Les nouveautés FOREVER du moment. ....p. 7
- Le saviez-vous ?.....p. 8
- La pensée du mois. ....p. 10



[www.aloeveratmosphere.com](http://www.aloeveratmosphere.com)



[aloeveratmosphere@gmail.com](mailto:aloeveratmosphere@gmail.com)



[@aloeveratmosphere](https://www.instagram.com/aloeveratmosphere)





## ***FAUT-IL SE PRIVER DE TOUT CE QU'ON AIME POUR PERDRE DES KILOS?***

Les beaux jours sont là, et avec leur lot de bonheur, leur lot de contraintes; enfin, contraintes que l'Homme lui-même s'infligent, comme par exemple l'obsession d'une perte de poids.

Pour présenter de belles formes à la plage ou tout simplement pour se sentir mieux dans sa peau (et c'est une meilleure raison à mon humble avis), beaucoup souhaitent voir quelques kilos disparaître, et c'est une entreprise qui n'est pas des plus faciles. Entre recherche d'un régime alimentaire adaptée et reprise brusque du poids, les frustrations se multiplient et la confusion s'installe dans les esprits. On se demande donc si perdre du poids équivaut absolument à se priver de tout ce qu'on aime.

À la question, il faudra répondre au cas par cas car les problématiques de santé des uns et des autres ne sont pas les mêmes. Mais pour une personne si nous prenons le cas d'une personne dont le poids n'est pas si alarmant par rapport à sa santé [1], voici quelques conseils que nous pourrions prodiguer.

[1] Si votre poids relève d'une problématique santé alarmante (exemple : obésité morbide), il serait judicieux de consulter un médecin spécialiste sur la question pour vous prodiguer les soins adaptés à votre situation.





## **1- Revoir son alimentation de façon équilibrée : manger doit rester un plaisir et non une punition.**

Généralement, nous attendons l'heure du repas parce l'un des moments les plus plaisants et reposants de la journée. Après des heures de fatigue au travail, ou après un moment de stress, manger peut aider à décompresser. D'ailleurs certains aliments sont connus pour leur capacité à agir positivement sur notre état émotionnel.



### **Exemples:**

- l'avocat connu pour être un anti-stress,
- la banane dont l'une des molécules active l'hormone du bien-être,
- le chocolat noir (avec au moins 70% en cacao) parfait pour lutter contre les petits coups de mou et la mauvaise humeur !

Si manger devient donc contraignant, il sera difficile d'aider l'organisme à participer à votre "projet perte de poids". Veillez donc aussi à vous faire plaisir au cours de votre démarche.

## **2- Identifier les ennemis de votre poids**

Nos métabolismes sont différents les uns des autres. Certains seront plus sensibles au gras ou au sucre par rapport à d'autres par exemple. Si c'est votre cas, acceptez-vous tel quel, et limitez la consommation de ce qui ne vous aide pas à garder la ligne.

**NB :** Selon l'ANSES [2], la consommation de sucres au-delà de certaines quantités présente des risques pour la santé par des effets directs sur la prise de poids, l'augmentation de la triglycéridémie (taux de lipides dans le sang) et de l'uricémie (taux d'urée dans le sang). Ainsi, l'excès de sucre peut entraîner surpoids, obésité et maladies qui y sont associées, comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

[2] L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail est un établissement public à caractère administratif; elle est sous la tutelle des ministères de la santé, de l'environnement, de l'agriculture, du travail et de la consommation.





### **3-Attention aux excès.**

Les excès alimentaires produisent des inconforts digestifs. Or si l'appareil digestif est perturbé dans son fonctionnement cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé physique et même émotionnelle. Exemple : ventre constamment ballonné, fatigue continue, nervosité.

### **4-Mâcher convenablement avant d'avaler.**

La mastication est le début de la digestion. Des aliments mal mâchés ou mâchés trop rapidement n'aident pas l'estomac à les digérer, ce qui peut créer des ballonnements, et autres troubles digestifs comme les reflux gastriques et maux de ventre.

### **5-Instaurer une routine d'exercices physiques**

On ne le dira jamais assez, manger et bouger doivent aller ensemble. Si nous ne faisons que manger, nous n'aidons pas notre corps à libérer les toxines et autres déchets. Les exercices physiques en libérant une hormone du bonheur aideront en plus à donner une motivation supplémentaire pour la démarche de perte de poids. L'entretien du corps sera assuré, et nous prévenons en plus certaines maladies comme l'obésité.





### **6-Identifier vos sources de stress.**

C'est elles qui sont surtout à l'origine des excès alimentaires, qu'il s'agissent de trop manger ou même de ne pas se nourrir convenablement (le cas de l'anorexie). Est-ce une épreuve particulière que vous traversez en ce moment qui vous effraie? Avez-vous peur de quelque chose en particulier? Peur de perdre une personne, un bien, un statut quelconque, peur d'un résultat à venir, d'une mauvaise nouvelle ? En effet, parfois, nous ignorons même pourquoi nous avons envie subitement de manger encore et encore. Identifier la source de son stress est déjà un premier pas vers la guérison.

### **7-Guérir de vos blessures intérieures.**

Beaucoup de problèmes de poids ou d'alimentation sont liés à des blessures intérieures non guéries. C'est le corps qui réagit à la douleur de l'âme à laquelle il est intimement lié. Par exemple, suite à une rupture sentimentale, le cœur est brisé et le corps répond en cherchant des mécanismes d'auto-défense. Malheureusement, la nourriture constitue l'un de ses refuges, même si ce n'est pas la bonne solution. Le corps ne sachant pas comment se protéger, il fait comme il peut pour éviter une pire déchéance. Alors, il a envie de se "goinfrer".





## 8-Attention aux mauvaises émotions.

La colère, la rancune et même l'envie ou la jalousie sont des ennemis de notre santé. En raison de la mauvaise énergie qu'elles constituent, elles libèrent des toxines dans notre corps avec des effets néfastes sur notre tension. Or pour entreprendre une démarche santé et bien-être par la perte de poids, il nous faut être le plus détendus possible. D'ailleurs un sage a dit : « *Un cœur calme est la vie du corps, mais la jalousie est la carie des os.* » [3]. Autrement dit, lorsque notre être intérieur est paisible, l'être extérieur sera en santé. Par contre, la jalousie ronge le corps. Or ce mauvais sentiment s'accompagne toujours de colère et d'amertume; rien de bon pour notre bien-être. Ne négligeons donc pas ces aspects au risque de rendre inutile notre démarche "perte de poids".

Au final, perdre quelques kilos n'équivaut pas forcément à se torturer l'esprit en bannissant totalement ce qui nous fait plaisir. Il s'agit surtout de revoir son alimentation dans une démarche d'équilibre. Prendre soin de son âme, devrait être un aspect important de notre routine, car sa santé affecte celle du corps.

[3] Proverbes de Salomon, chapitre 14 verset 30, la Bible.





## UN PARCOURS FOREVER POUR LA PERTE DE POIDS : LE PROGRAMME C9



**Vous êtes en surpoids ou désirez-vous simplement perdre quelques kilos pour vous sentir mieux dans votre peau ? Le C9 est fait pour vous (C pour Clean et 9 pour neuf jours). Il s'agit d'un programme Minceur & Fitness qui s'effectue sur 9 jours pour purifier son organisme en éliminant les toxines. Les résultats apparaissent dès les premiers jours : perte de poids, sensation de légèreté et énergie retrouvée.**





## **Les avantages du programme C9**

- Court et facile.
- Détoxification du corps en profondeur, en seulement 9 jours.
- Perte de poids.
- Permet de retrouver de bonnes habitudes alimentaires.
- Énergie et vigueur retrouvées.
- Programme complet, assurant un suivi au jour le jour par le biais de la brochure incluse dans le pack.
- Des conseils sur les apports nutritionnels ainsi que les activités physiques à effectuer pendant ces 9 jours sont prodigués dans la brochure.
- Existe en différents parfums (Chocolat et vanille).

## **Comment obtenir - son pack C9**

Pour commander votre PACK C9, selon vos saveurs préférées, aller sur la boutique client avec le lien : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402)

- Pour le C9 saveur chocolat, ajouter la référence 476 : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/476](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/476)
- Pour le C9 Aloe Berry nectar + saveur vanille, ajouter la référence 625 : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/625](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/625)
- Pour le C9 Aloe Berry + saveur chocolat, ajouter la référence 626 : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/626](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/626)
- Pour le C9 Aloe pêche + saveur vanille, ajouter la référence 629 : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/629](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/629)
- Pour le C9 Aloe pêche + saveur chocolat, ajouter la référence 630 : [direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/630](https://direct.foreverliving.fr/ref/330001279402/630)





## LES NOUVEAUTÉS FOREVER DU MOMENT

### Nouveau packaging



Les pulpes d'aloë vera forever font peau neuve. Les nouvelles PET sont 100% recyclables. Une belle preuve de la conscience environnementale chez Forever qui ne cesse d'œuvrer pour la planète.

Le PET, ou polytéréphthalate d'éthylène, est l'emballage plastique le plus recyclé en Europe.

Les bouteilles en PET sont conçues pour être retransformées. Seul plastique à pouvoir être recyclé en circuit fermé, et transformer des bouteilles en bouteilles, ce matériau polyvalent est à l'opposé des plastiques jetables à usage unique.





## LE SAVIEZ-VOUS?

**L'aloë vera est très efficace contre les problèmes de peau.**

Lors de la seconde guerre mondiale, à Nagasaki et Hiroshima, des médecins américains ont remarqué le pouvoir du gel d'Aloe vera barbadensis pour contrer les effets des radiations et de la bombe atomique ainsi que pour soigner les brûlures importantes. Ce n'est qu'à partir de ce moment que cette plante aux mille vertus a connu un véritable succès aux Etats-Unis dans les années 60/70, car les scientifiques constatèrent que la peau des victimes cicatrisait très rapidement et le nombre de cancers de la peau chez ces Japonais était inférieur au pronostic fait en cas d'attaque nucléaire d'une telle envergure. De quoi donner envie d'en prévoir dans son kit de survie pour les évacuations d'urgence.

De même, si vous avez des eczémas, boutons d'acnés, peau irritable, le gel 'aloë vera sera votre allié santé. En appliquant par exemple l'*aloë vera gelly* en association (ou pas) avec la *propolis creme* de forever, vous permettre à votre de se reconstituer tout en douceur.





Dans la gamme FOREVER LIVING PRODUCTS, vous avez deux alliés efficaces pour votre peau, utilisables à titre préventif comme à titre curatif pour certaines affections.

### a) - l'Aloe vera gelly (gel d'aloë vera)

Ce gel d'aloë vera en usage externe est recommandé pour toutes les peaux, et particulièrement en cas de peaux desquamantes, inconfortables ou rugueuses du visage et du corps. Mais il convient aussi à toutes les peaux momentanément déshydratées par des facteurs externes (pollution, vent, UV...) ou internes.



(118 ml - réf. 61)

#### Points forts:

- 84.6% de gel d'aloë vera
- Multifonction
- Hydratant, réparateur, et apaisant

### b) - l'Aloe propolis creme

Cette crème à l'aloë vera et propolis est ciblée vers le soin cutané pour les peaux endommagées par des agressions externes, et également pour peaux sèches et rugueuses.



(113 g - réf. 51)

#### Points forts:

- Anti-bactérien, il favorise la lutte contre les agents microbiens
- Protecteur, il renforce la barrière protectrice cutanée
- Hydratant : il hydrate et prévient la déshydratation





## La pensée du mois

« Qui sème dans les larmes moissonne avec des cris de joie ! Qui s'en va en pleurant pour porter sa semence revient rempli de joie, sous le poids de ses gerbes. » (Psaume 126 v 5-6, la bible)

Prenez soin de vous, vous êtes une créature merveilleuse.

Estelle Ndjengue

Aloe Vera Atmosphere

