



Bakary Sissako, concepteur de ce programme complet de remise en forme sur une durée d'1 mois est également enseignant en éducation physique et sportive et préparateur physique pour des sportifs de haut niveau. Il nous montre que **7 minutes de sport par jour, pratiqué intensément et régulièrement suffisent, pour retrouver une silhouette ferme et souple, mais aussi pour perdre du poids.**

Vous pourrez renforcer l'effet d'une activité sportive avec un autre programme minceur avec Natavéa **Zen Slim**, associant des actifs naturels et ayant pour devise **+ de Minceur et - de Stress !** et son **Stop Calories**.

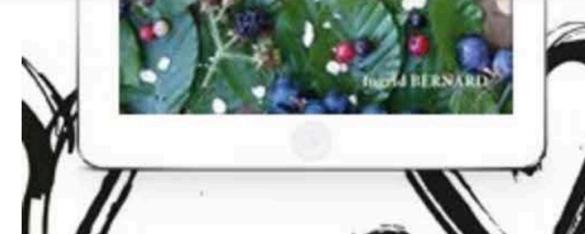
Mais aussi Le **Berberis** toujours des laboratoires **BIMONT**, à l'extrait d'écorce de racine, qui aide à mieux gérer le glucose et à diminuer l'appétence pour le sucre, pour mincir en toute sérénité toujours selon les principes de la médecine chinoise.

Ou encore **La Force 3 du Titan** (qui ne sortira qu'en **Septembre 2017**), des laboratoires **BIMONT**, qui tonifie le sang et l'énergie, calme l'esprit, élimine les toxines tout en favorisant l'endurance et qui va agir comme un « coach phyto » avec ses extraits de plantes séchées 100% naturelles.

Et pour finir, je vous ai réservé, une nouveauté de la gamme Celtique des laboratoires des sources, le **Roll-on Bleus et Bosses** qui est hyper pratique à emporter durant l'été, en randonnée ou autres, et est idéal pour les coups, les bleus et les bosses et pour le bien-être articulaire. Vous l'appliquerez également contre les piqûres d'insectes, d'orties, les plaies légères et superficielles. Ça peut être bien utile si vous faites votre sport en plein air.



**7 minutes par jour Yoga** paru aux éditions Hachette est un programme pour la souplesse et la vitalité. Bakary Sissako, concepteur de ce programme complet de remise en forme, nous dit que pratiqué régulièrement, le Yoga stimule la circulation sanguine et la digestion. Il tonifie et masse les organes internes et assouplit la colonne vertébrale, les muscles et les articulations. Il permet également d'accroître les capacités de concentration et la qualité du sommeil, de mieux réguler ses émotions et de gérer le stress. Cette toute nouvelle collection nous montre que 7 minutes de sport par jour, pratiquées intensément et régulièrement suffisent à perdre du poids et à rester en forme.



MON LIVRE CUISINE VÉGÉTARIENNE



ON NOUS A VU...



INSTAGRAM



Un mode d'emploi (bien explicite), en tout début de livre et à chaque séance, nous indique comment elle se déroulera, avec les muscles sollicités, l'échauffement, l'entraînement et pour finir la relaxation. 30 séances d'environ 7 minutes pour un entraînement à la portée de tous.

**7 minutes par jour Yoga** est paru aux éditions Hachette Pratique au prix de 7€99. Vous pourrez le trouver dans toutes les bonnes librairie ou sur Internet.



INSTAGRAM BEAUTÉ/MODE VEGAN



GET SOME FRESH  
**NEWSLETTER**

CONTACT

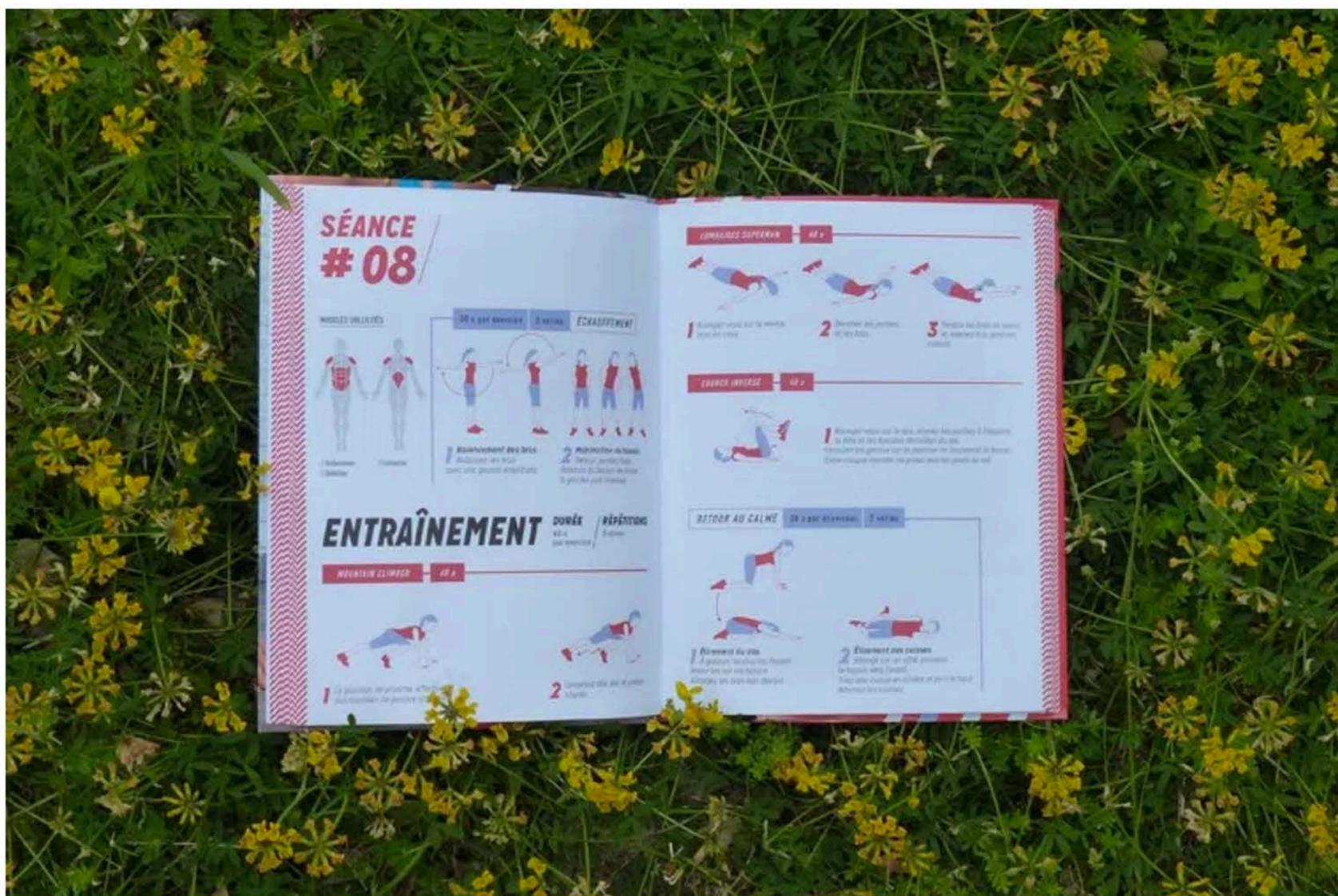


biduleetcocotte@gmail.com

♥ WORLDWIDE ♥



**7 minutes par jour Training Express** paru aux éditions Hachette est un programme pour galber notre silhouette. **Bakary Sissako** nous donne toutes les clés pour donner à notre corps des lignes toniques et harmonieuses. Chaque entraînement quotidien est un circuit training, mixant travail cardio vasculaire et renforcement, qui pratiqué régulièrement, nous permettra de mettre en valeur notre silhouette.



L'entraînement se compose de 3 exercices, précédés d'échauffements et suivis de retour au calme avec des étirements. Au cours de ces 7 minutes, vous produirez des efforts intenses d'une durée courte, les exercices étant entrecoupés d'une brève récupération (10 s). l'exercice physique a une influence positive sur la santé, augmente le souffle, le tonus musculaire, la souplesse et l'équilibre.

**7 minutes par jour Training Express** est paru aux éditions Hachette au prix de 7€99. Vous pourrez le trouver dans toutes les bonnes librairie ou sur Internet.

ON PART EN BALADE...



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK



Bidule et Cocotte

J'aime cette Page





La gamme **Zen Slim** de Natavéa et son **Pack Trio Bio** est une gamme de compléments alimentaires associant des actifs naturels qui agissent simultanément sur la minceur et contre le stress. **Le premier** flacon **DÉTOX** avec le romarin, le curcuma et le souci. **Le second** flacon aide à l'**ÉLIMINATION** avec l'aubier de tilleul, la sève de bouleau et la feuille de cassis. Et **le troisième** contribue à une meilleure **CIRCULATION** veineuse des jambes avec le fragon.

A consommer pur ou dilué en cure complète, intensive ou ciblée. La fabrication est française et contient des fleurs de bach. Ces compléments alimentaires sont biodynamisés et leur packaging respectent l'environnement.

**Le Pack Trio Bio Zen Slim de Natavéa** est au prix de 46€95 et à l'unité 15€95



En complément, le **Stop Calories Zen Slim** de Natavea qui diminue l'appétit, avec le Nopal (très riche en fibres et minéraux), qui favorise l'amincissement et réduira votre appétit. Les gélules sont 100% végétales.

**Stop Calories Zen Slim de Natavea** en pot de 90 gélules est au prix de 14 €





Le **Berberis** des Laboratoires BIMONT aide au déséquilibre de la rate, de l'estomac et du pancréas qui gère énergétiquement la glycémie, selon les principes de la médecine chinoise et va contribuer à rétablir l'équilibre afin de mieux gérer le glucose et à diminuer nos envies de sucre !

Le flacon de 100 comprimés est au prix de 29 €



La Force 3 du Titan (**qui ne sortira qu'en Septembre 2017**), des laboratoires BIMONT et que la force soit avec les sportifs ! est 100 %

naturel. Il contient de l'Astragale (pour la résistance physique et mentale), du Ginseng (pour booster l'énergie), de l'Angélique chinoise (pour nourrir le sang et les muscles), du Tribule terrestre (pour renforcer le développement musculaire), du fruit du jujubier (pour renforcer le système cardio-vasculaire) et de la poudre de perle (pour une bonne concentration mentale et des os solides). De plus, les gélules de ce complément alimentaire est fabriqué en pullulane, obtenu par un processus de fermentation naturel à partir du tapioca et non par une modification chimique. Et donc ne sont pas d'origine animale.

La Force 3 du Titan des laboratoires BIMONT, disponible à partir de Septembre 2017 sur le site du [laboratoiresbimont.fr](http://laboratoiresbimont.fr)



Le Roll-on Celtique des laboratoires des sources, une toute nouveauté 2017, soulage les coups, les bosses, les bleus et les attaques de moustiques grâce à l'arnica, la menthe et l'hélichryse. Il est 100 % bio & 100 % Nomade. Il est sans conservateurs, sans dérivés pétrochimiques, fabriqué en France et non testé sur les animaux. Ce sera un vrai compagnon de l'été, pour le sport, le pique-nique, en soirée, entre autres.

Le Roll-on Celtique des laboratoires des sources est au prix de 11€. Il est disponible en magasins bio et sur [www.laboratoiredessources.com](http://www.laboratoiredessources.com)

0 Comments

Share: [f](#) [t](#) [p](#) [g+](#)



Muriel L.

"Les femmes doivent s'habiller pour elles et non pour le plaisir de leur mari" ❀ Coco Chanel