

boost!
&
moi



Du sel, mais pas trop !



**Vous aimez mettre votre p'tit grain d'sel
un peu partout, n'est-ce pas ?
Sauf que, tout comme la curiosité,
point trop n'en faut !**

Le sel joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de notre organisme, et nous en avons donc besoin. Toutefois, en trop forte quantité, il fait grimper la tension artérielle, entraînant des risques cardiovasculaires.

Excellent conservateur, la plupart de notre alimentation en est déjà pourvue. Alors ayez la main légère quand vous êtes aux fourneaux, vous vous en porterez mieux !

Préférez donc les aliments frais qui en contiendront nettement moins que les conserves.

**ET À L'OCCASION, PENSEZ À LE SUBSTITUER
PAR DES HERBES AROMATIQUES OU DES ÉPICES,
HISTOIRE DE VARIER LES PLAISIRS !
ENFIN PUISQU'IL N'EST PAS QUESTION DE S'EN
PRIVER TOTALEMENT, PRIVILÉGIEZ LE SEL IODÉ !**



Le sel