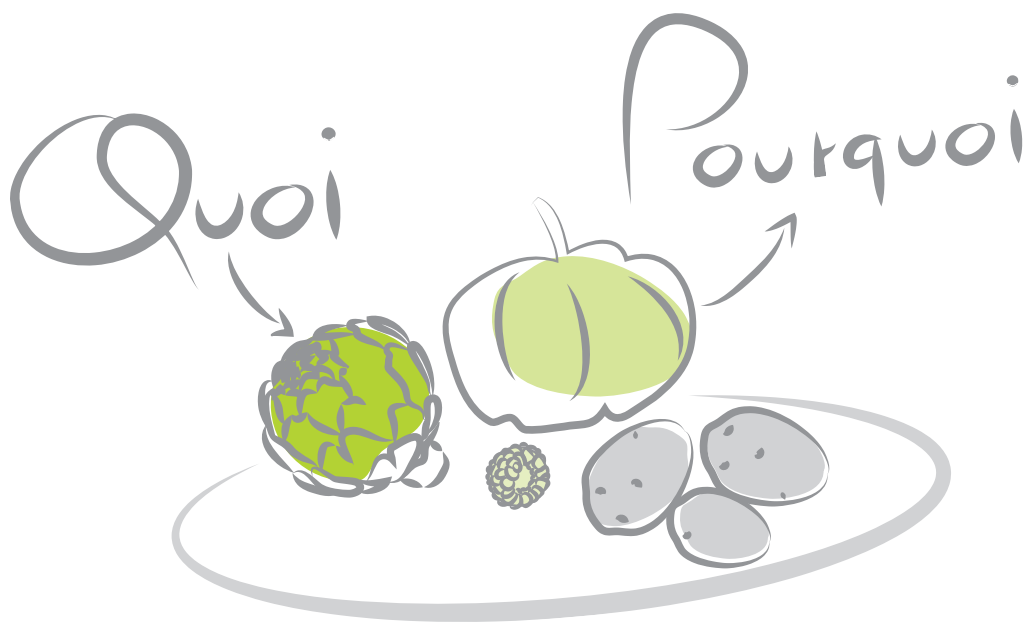
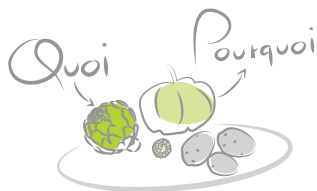


boost!
&
moi



Les fibres, oui, mais
pour qui et pourquoi ?



**Pour qui ? Tout le monde ! Pourquoi ?
Parce que c'est bon pour vous !**

Les fibres sont des **composants des aliments** majoritairement d'origine végétale qui sont peu (ou partiellement) digérés par l'intestin et donc **peu caloriques**.

Les fibres sont **indispensables à notre bonne santé**. Elles permettent un bon transit, et ce n'est pas négligeable !

Mais ce n'est pas tout !

Ces substances vous permettront d'être rassasié(e)s. Idéal pour les grands gourmands qui grignotent à tout bout d'champs ! Elles diminuent les risques du cancer du côlon, et les taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

Mais où en trouve-t-on ? Dans les pruneaux, fruits et légumes, pain complet, amandes...

MAIS GARE AUX EXCÈS ! TROP DE FIBRES PEUT PROVOQUER DIARRHÉES ET BALLONNEMENTS. PAS VRAIMENT GLAMOUR...

fibres