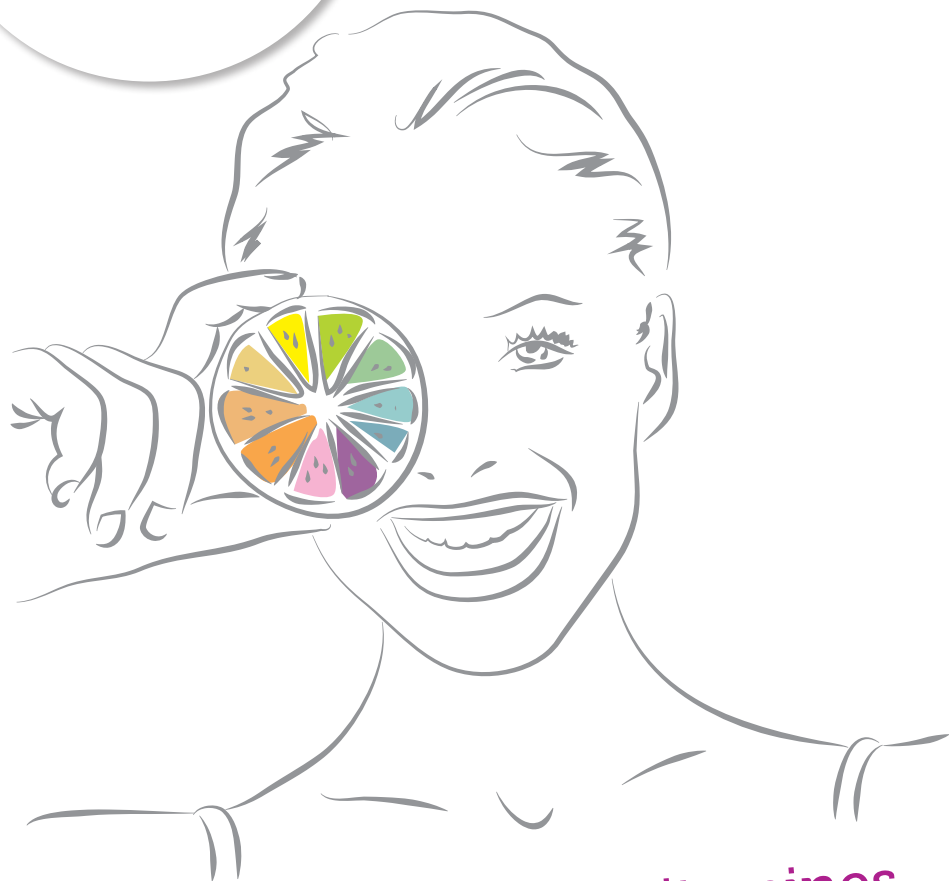


boost!
&
moi



Les vitamines,
des alliées au quotidien !



Indispensables au bon fonctionnement de votre corps mais impossibles à synthétiser, nous devons donc impérativement être apportées par l'alimentation, qui sommes-nous ?

Les vitamines !

Il en existe différentes, nommées par des lettres : A, B, C, D, E, K, toutes ayant une action ciblée :

- Vous aurez des yeux de lynx grâce à la vitamine A (beurre, foie, légumes...).
- Vous serez reboosté(e)s grâce à la vitamine C (oranges, tomates, poivrons...).
- Vous renforcerez vos os grâce à la vitamine D (œufs, saumon...)



On ne le répétera jamais assez : l'important est de **varier quotidiennement son alimentation pour couvrir tous ses besoins.**

Privilégiez les aliments à forte teneur naturelle en vitamines, c'est toujours meilleur !

Attention ! **Les vitamines sont sensibles,** prenez vos précautions : ne laissez pas tremper la salade pour la laver, les vitamines ne tiendront pas très longtemps.

**DE MÊME, LA CUISSON DÉTRUIT LA VITAMINE C :
PRÉFÉREZ LES MODES DE CUISSON RAPIDES (WOK...)**

Vitamines