

boost!
&
moi



Promenades digestives :
vieille habitude ou réels bienfaits ?

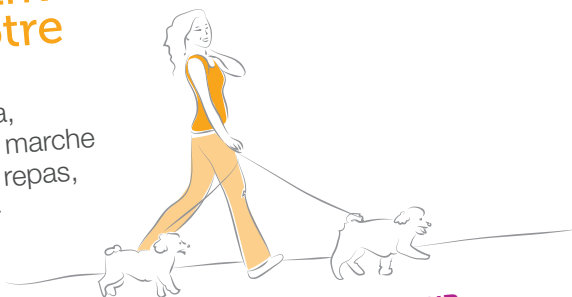


Qui n'a jamais rechigné à la promenade digestive, le dimanche après-midi, après un déjeuner de famille ? Et bien détrompez-vous ! Ces balades, qu'elles soient sous le soleil ou la pluie présentent de réels bienfaits.

Sachez qu'elles vous aident à **digérer** et à **éliminer**. Vous n'aurez plus mauvaise conscience désormais en mangeant le bon rôti orloff préparé avec amour par maman. On est d'accord, une très longue promenade sera nécessaire pour éliminer ce genre de plat, mais c'est un bon début !

Par ailleurs, **cette fameuse balade fait baisser votre glycémie.**

Mais attention ! Pour cela, il faut entreprendre cette marche immédiatement après le repas, - et non après la sieste - et marcher lentement.



ENFIN, SES EFFETS SONT PROPORTIONNELS À LA LONGUEUR DE LA PROMENADE. ALORS À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !

Promenade digestive