

## La perte de poids

Perdre du poids est lié à votre bonne santé du microbiote intestinal. Certains principes actifs combinés à une bonne hygiène de vie - Stimuler son activité métabolique et une alimentation saine, stimulent la combustion des graisses par l'organisme et limitent le stockage excessif des graisses et des sucres dans le tissu adipeux. L'accumulation de toxines et transit paresseux freine la perte de poids : une cure détox pour booster la perte de poids. La prise de poids est liée aux fringales qui peuvent venir polluer le quotidien et rendre la perte de poids fastidieuse. Une meilleure gestion des sensations alimentaires et la réduction de la sensation de faim sont donc essentielles pour perdre du poids. Certaines plantes peuvent être une aide. Les plantes brûle-graisse stimulent les fonctions d'épuration de l'organisme et favorisent le drainage. La noix de cola stimule le métabolisme et la combustion des graisses et tonifie l'organisme par sa teneur élevée en caféine et en théobromine et sa concentration en tanins, flavonoïdes et anthocyanes. Elle favorise l'élimination des toxines et diminue la rétention d'eau et son effet coupe faim pour la perdre du poids. Le sureau noir a des vertus détoxifiantes. il favorise l'élimination des toxines et déchets métaboliques. Détoxifie les organes. Sa capacité à brûler les graisses est supérieure. Il stimule le métabolisme des lipides, et favorise l'élimination des graisses, en réduisant leur stockage dans l'organisme. La noix de cola et le sureau noir sont, donc intéressant pour amorcer la perte de poids. La flore intestinale, est l'ensemble des micro-organismes du tube digestif. Les probiotiques permettent de nourrir et d'équilibrer la flore intestinale et d'éviter son appauvrissement. Un lien existe entre microbiote et poids.

Lactobacillus glasseri permet une réduction significative du tour de taille et l'élimination de la graisse abdominale

Lactobacillus rhamonus optimise la perte de poids

Bifido bacterium breve permet un meilleur contrôle des sensations alimentaires et une réduction de la sensation de faim

De manière générale, un bon apport en lactobacilles permet de stimuler la libération d'hormone de la satiété et la combustion des graisses. Enfin, les lactobacilles ont un effet direct sur le taux de protéines ANGPTL4 et sur le déstockage des graisses par l'organisme.