



## Le plein d'énergie pour un hiver en forme

Et si votre bonne résolution pour cette nouvelle année était de prendre soin de vous en faisant le plein d'énergie ? S'il y a bien une saison pendant laquelle il faut se donner un coup de pouce, c'est l'hiver. Rien d'illogique quand on pense aux ressources que nous devons aller puiser dans notre organisme pour se protéger du froid, des virus et autres microbes. Ajoutez à cela le manque de lumière et une baisse de moral et vous aurez tous les ingrédients pour une énergie proche des températures hivernales : pas loin de zéro. Pas de panique, il existe heureusement des alliés tonus pour vous assurer un hiver en grande forme !

### La Spiruline bio, une algue tonifiante

La spiruline est une algue de couleur bleu-vert - autrement nommée *Arthrospira platensis* - que l'on trouve dans les lacs des régions chaudes depuis la nuit des temps. Reconnues pour ses propriétés régénératrices et revivifiantes, la spiruline est l'un des aliments connu

pour être le plus riche en protéines (plus de 60% de son poids). Source de fer et de vitamines B, elle contient également des minéraux et oligo-éléments ainsi que des acides gras essentiels (oméga 6, acide gamma-linolénique) lui conférant des qualités anti-oxydantes et revitalisantes pour l'organisme. Cette algue certifiée bio contribue à lutter contre les fatigues passagères et favorise la libération d'énergie.



*Spiruline bio*

Aide à améliorer le tonus et la vitalité et à se sentir plus énergique en cas de fatigue.

8€  
95

Pharma  
SCIENCE

Née de la volonté d'unir son expertise pharmaceutique aux bienfaits de la nature et de la phytothérapie, PHARMASCIENCE propose une gamme de produits entièrement dédiée à la santé et au bien-être. Les produits PHARMASCIENCE sont élaborés à partir d'ingrédients d'origine naturelle, soigneusement sélectionnés, et sont fabriqués en France dans le respect de l'environnement. PHARMASCIENCE, c'est 71 compléments alimentaires, 55 huiles essentielles 100% bio et une cure de naturalité à des prix très attractifs.

## PHARMASCIENCE LE MEILLEUR POUR MON BIEN-ÊTRE



PHARMASCIENCE  
LA SCIENCE AU NATUREL

DÉCOUVREZ LES 71 PRODUITS DE NOTRE GAMME  
[www.pharmascience.fr](http://www.pharmascience.fr)

## Le Guarana bio, un puissant stimulant

Originnaire d'Amazonie brésilienne, le guarana est une plante aux petites graines rouges qui contiennent la plus forte concentration en caféine qui soit, y compris dans celle d'un grain de café ! **Son pouvoir stimulant est sans conteste l'un des plus puissants et ce n'est pas un hasard si les sportifs le plébiscitent pour augmenter leur performance et leur endurance.** Sa teneur en alcaloïdes, acides gras essentiels, sels minéraux, oligo-éléments et en vitamines (A, E, B1 et B3) contribue à renforcer le système immunitaire et à agir sur le système nerveux. Le guarana favorise en effet la concentration et permet de lutter efficacement contre la baisse d'énergie. 100% naturel, le guarana bio Pharmascience vous accompagnera pour traverser l'hiver sans baisse de régime !



## Les huiles essentielles : un elixir énergisant pour le corps comme pour l'esprit

Vous ne connaissez pas encore les 55 huiles essentielles Pharmascience 100% bio, pures et naturelles ? Il n'est pas trop tard pour les découvrir et profiter de leurs bienfaits avérés sur notre santé. Les huiles essentielles soignent de nombreux maux et certaines d'entre elles permettent même de recouvrer tonus et vitalité en toute saison ! En cas de fatigue générale ou de coup de barre passager, les huiles essentielles de citron et de menthe poivrée sauront vous requinquer grâce à leurs propriétés tonifiantes et revigorantes dues à la forte teneur en vitamine C du citron et au pouvoir stimulant du menthol et du 1,8 cinéole. En diffusion pour le citron ou par voie orale pour la menthe poivrée, vous pouvez compléter ce duo par une inhalation d'huile essentielle de laurier noble en cas de baisse de moral. L'huile essentielle de laurier noble est en effet idéale pour reprendre confiance en soi et dépasser une déprime passagère. De quoi vous booster de la tête aux pieds !



DOSSIER SPÉCIAL



## 5 conseils pour une peau parfaite en 2019 !

DESSÉCHÉE, SUJETTE AUX ROUGEURS, IRRITÉE... TRÈS SOUVENT, NOTRE PEAU NOUS EN FAIT VOIR DE TOUTES LES COULEURS L'HIVER. **GRÂCE À NOS 5 CONSEILS, DÉCOUVREZ COMMENT LA CHOUCOUTER ET AVOIR UNE PEAU PARFAITE EN 2019 !**

