

# Boissons Santé Hormono- Bienfaisantes

LE GUIDE DES TISANES POUR :



- EQUILIBRER LES HORMONES
- AFFINER LA SILHOUETTE
- DÉTOXIFIER
- UN CONFORT DIGESTIF





# SOMMAIRE

01 TISANES DE SAUGE

02 TISANES DE FENOUIL

03 INFUSION DE GINGEMBRE ET CITRON

04 TISANE DE MÉLISSE

05 INFUSION DE CUMIN

06 TISANE DE POIREAU ET DE ROMARIN

07 TISANE DE PISSENLIT

08 INFUSION DE CURCUMA ET CANNELLE

09 TISANE D'ORTIE

10 INFUSION D'HIBISCUS

TOUS DROITS RÉSERVÉS



01

# TISANE DE SAUGE

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de feuilles de sauge séchées
- 250 ml d'eau bouillante



« ELLE PEUT ÉGALEMENT APAISER LES BALLONNEMENTS GRÂCE À SES EFFETS DIGESTIFS. »

## Préparation

1. Infuser les feuilles de sauge 5 à 10 minutes dans l'eau bouillante, puis filtrer.

« LA SAUGE EST CONNUE POUR SES PROPRIÉTÉS PHYTOESTROGÈNES QUI AIDENT À ÉQUILIBRER LES NIVEAUX HORMONAUX. »

02

# TISANE DE FENOUIL

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 250 ml d'eau bouillante

## Préparation

1. Laisser infuser les graines dans l'eau pendant environ 10 minutes., puis filtrer.



« LE FENOUIL EST EXCELLENT POUR RÉDUIRE LES BALLONNEMENTS ET FAVORISER UNE DIGESTION SAINES. »

« IL AIDE ÉGALEMENT À STIMULER LE MÉTABOLISME, CE QUI PEUT CONTRIBUER À LA PERTE DE GRAISSES. »



03



# INFUSION DE GINGEMBRE ET CITRON

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 morceau de gingembre frais (2-3 cm)
- Le jus d'un citron
- 250 ml d'eau bouillante

## Préparation

1. Faire bouillir le gingembre dans l'eau pendant 10 minutes, puis ajouter le jus de citron.

« LE CITRON AIDE À ÉLIMINER LES TOXINES ET À BOOSTER LE MÉTABOLISME. »



04



# TISANE DE MÉLISSE

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de mélisse séchée
- 250 ml d'eau bouillante

« ELLE AIDE ÉGALEMENT À SOULAGER LES MAUX D'ESTOMAC. »

## Préparation

1. Infuser la mélisse dans l'eau pendant 10 minutes avant de filtrer.

« LA MÉLISSE EST RECONNUE POUR SES PROPRIÉTÉS APAISANTES, AIDANT À RÉDUIRE LE STRESS ET À FAVORISER UNE MEILLEURE RÉGULATION HORMONALE. »



05

# INFUSION DE CUMIN

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 250 ml d'eau bouillante

## Préparation

1. Faire infuser les graines dans l'eau chaude pendant 10 minutes.

« DE PLUS, IL PEUT FAVORISER LA PERTE DE POIDS EN AUGMENTANT LA THERMOGÉNÈSE DU CORPS. »



« LE CUMIN EST UN EXCELLENT DIGESTIF QUI AIDE À RÉDUIRE LES BALLONNEMENTS. »



06

# TISANE DE POIREAU ET ROMARIN

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 poireau (partie blanche)
- 1 brin de romarin frais
- 500 ml d'eau



« LE POIREAU EST UN  
DIURÉTIQUE NATUREL  
ET AIDE À DÉTOXIFIER  
LE CORPS. »

## Préparation

1. Faire bouillir le poireau et le romarin dans l'eau pendant 15 minutes, puis filtrer.

« LE ROMARIN FAVORISE  
LA DIGESTION ET  
STIMULE ÉGALEMENT LA  
CIRCULATION  
SANGUINE, CE QUI PEUT  
AIDER À ÉQUILIBRER LES  
HORMONES. »

07

# TISANE DE PISSENLIT

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de racine de pissenlit
- 250 ml d'eau bouillante



« LE PISSENLIT EST UN EXCELLENT DÉTOXIFIANT QUI AIDE À RÉDUIRE LA RÉTENTION D'EAU ET LES BALLONNEMENTS. »

## Préparation

1. Faire infuser les graines dans l'eau chaude pendant 10 minutes.

« SA CONSOMMATION PEUT ÉGALEMENT SOUTENIR LA SANTÉ DU FOIE, UN ORGANE CLÉ DANS LA RÉGULATION HORMONALE. »

08



# INFUSION DE CURCUMA ET CANNELLE

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 250 ml d'eau bouillante

## Préparation

1. Faire bouillir les épices dans l'eau pendant 10 minutes, puis filtrer.

« LE CURCUMA POSSÈDE DES PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES ET PEUT AIDER À RÉGULER LES HORMONES. »



09

# TISANE D'ORTIE

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à café de feuilles d'ortie séchées
- 250 ml d'eau bouillante



« L'ORTIE EST RICHE EN MINÉRAUX ET VITAMINES QUI AIDENT À SOUTENIR LA SANTÉ HORMONALE. »

## Préparation

1. Faire infuser les feuilles d'orties dans l'eau chaude pendant 10 minutes avant de filtrer.

« ELLE POSSÈDE AUSSI DES PROPRIÉTÉS DIURÉTIQUES ET ANTI-INFLAMMATOIRES, AIDANT À RÉDUIRE LE GONFLEMENT. »

10

# TISANE D'HIBISCUS

PAR LAURENCE

## Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- 250 ml d'eau bouillante



« L'HIBISCUS EST  
EXCELLENT POUR LA  
SANTÉ  
CARDIOVASCULAIRE  
ET PEUT RÉDUIRE LA  
PRESSION  
ARTÉRIELLE. »

## Préparation

1. Faire infuser les fleurs d'hibiscus dans l'eau chaude pendant 5 à 7 minutes avant de filtrer.

« SES PROPRIÉTÉS  
DIURÉTIQUES AIDENT  
AUSSI À RÉDUIRE LES  
BALLONNEMENTS ET  
FAVORISENT LA PERTE  
DE POIDS. »



**RESTEZ CONNECTÉE**

**[www.kali40.fit](http://www.kali40.fit)**