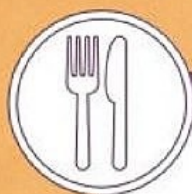




# TOUTES EN FORME

Avec la baisse  
des températures,  
on troque les repas légers  
de l'été contre des plats  
**plus réconfortants** et on stimule  
son énergie avec des jus de fruits,  
des fruits secs. On retrouve le plaisir  
de prendre **soin de soi, nourrir  
son bien-être au quotidien  
et révéler sa beauté naturelle**  
tout au long de l'automne.



## CONSEIL N°1

Les jours de froid, privilégiez  
les soupes, les potages  
et les bouillons pour faire le plein  
de légumes, de réconfort  
et d'équilibre alimentaire..