



My SUPERDIET  *Book*

E-BOOK
Conseils printaniers

PRINTEMPS
2025

Couleurs, Nature et Santé

Besoin d'une détox ? Inconfort articulaire ? Peau en manque d'éclat ?

Le printemps s'installe, apportant avec lui du renouveau. Pourtant, cette transition peut aussi être une période de déséquilibre pour l'organisme. Il est temps d'aider votre corps à retrouver son équilibre ! Superdiet s'engage pour votre bien-être et vous propose des conseils naturels faciles à appliquer, ainsi que des plantes sélectionnées pour accompagner votre organisme tout au long de cette saison de transition.

Découvrez les bienfaits du **Bouleau**, reconnu pour soutenir les fonctions d'élimination et aider l'organisme à se détoxifier, et de la **Chicorée**, qui protège le foie des toxines.

Côté peau, l'**Onagre** contribue au maintien d'une peau normale, tandis que pour préserver fermeté et élasticité de la peau, le **Collagène** réduit l'apparence des rides et ridules et rend le teint plus homogène et éclatant.

Enfin, pour un soutien articulaire après l'hiver, la **Prêle et l'Harpagophytum** accompagnent la reprise d'une activité physique en douceur.

En vous souhaitant un beau printemps,

SUPERDIET 

Désagréments printaniers



Inconforts articulaires



Organisme surchargé



Peau terne





Nos conseils Naturo

1 Soutenir votre foie : Après l'hiver, votre foie a peut-être besoin d'une détox. Le système immunitaire s'emballer car il n'arrive plus à gérer les déchets qui l'encombrent et à la moindre agression extérieure (les pollens ou autres types d'allergènes), il réagit de manière puissante et disproportionnée : c'est la crise d'allergie. Vous pouvez aider votre foie à éliminer ces déchets en faisant une detox, ou en consommant des feuilles d'artichaut ou du radis noir.

2 Favoriser certains aliments pour se revitaliser : Globalement il faut une alimentation peu transformée, variée, végétale et digeste. Par exemple des légumes cuits et crus, des fruits frais ou (agrumes), des protéines de qualité (œufs), des céréales complètes et des super aliments (Spiruline).

3 Se supplémenter en magnésium : Le manque de magnésium concerne 70 à 80 % des Français.

4 Prendre soin de votre peau au printemps : Buvez beaucoup d'eau, dormez suffisamment pour favoriser la régénération cutanée, pratiquez des techniques de relaxation pour réduire le stress, et faites régulièrement de l'exercice pour améliorer la circulation sanguine.

Les 3 conseils flash :

- Marchez 30 min au soleil
- Mangez des légumes colorés
- Buvez au moins 1,5L d'eau



Astuce Yoga

La Posture du CHien tête en bas

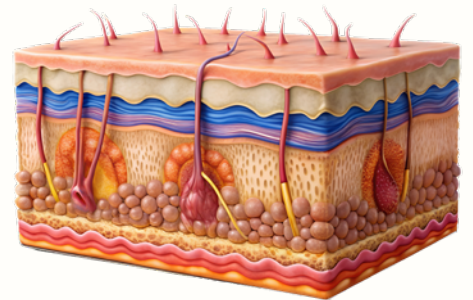
Commencez à quatre pattes, les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches. Expirez en soulevant les hanches vers le ciel, en redressant les jambes et en formant un V inversé avec votre corps. Gardez les mains écartées à la largeur des épaules et les pieds à la largeur des hanches.

Relâchez la tête et le cou, regardant vers vos cuisses ou votre nombril. Respirez profondément, en maintenant la posture pendant 5 à 10 respirations. Cette posture aide à soulager le stress, améliore la digestion et favorise une détoxification naturelle du corps, contribuant ainsi à une peau plus saine et éclatante.

A chaque saison, un nouvel organe.

Votre peau,

La peau est l'organe externe du corps humain. Elle **protège** contre les éléments extérieurs, **régule la température** corporelle, et permet la **sensation tactile**. La peau est essentielle pour la défense contre les infections, la **synthèse de la vitamine D**, et le contrôle de la perte d'eau. **Son état reflète souvent la santé globale du corps**, influencée par l'hydratation, l'alimentation, et les soins appropriés.



Au printemps, après les rigueurs de l'hiver, elle a besoin d'être revitalisée pour préserver éclat et souplesse. Le changement de saison, l'augmentation des allergènes et les variations de température peuvent la fragiliser, la rendant plus sujette aux irritations, à la sécheresse ou aux imperfections.

Comment en prendre soin ?

- Protégez-la du soleil
- Nettoyer la doucement
- Dormez suffisamment
- Évitez le stress excessif
- Pratiquez des exercices pour la circulation
- Evitez de consommer du sucre
- Boire au moins 1,5L d'eau par jour
- Évitez tabac et alcool



A chaque saison, une nouvelle plante

L'onagre



Un allié précieux pour votre peau

L'Onagre (*Oenothera biennis*), aussi appelée **Primevère du soir**, est une plante aux fleurs jaunes délicates qui s'ouvrent à la tombée de la nuit. Son huile, extraite de ses graines, est une véritable alliée pour la **beauté de la peau** tout en contribuant au bon déroulement du cycle menstruel grâce à sa teneur en **acides gras polyinsaturés**, notamment en acide gamma-linolénique (GLA).

Les autres plantes



Prêle

Permet de maintenir une bonne mobilité des articulations.



Bouleau

Participe au processus de détoxification de l'organisme.



A chaque saison, des fruits et des légumes différents

Fruits

Riches en vitamine C, antioxydants



Source de bêta-carotène.

Riche en fibres et en vitamine K



Riche en vitamine C



Riche en vitamine C, antioxydants, fibres



Riche en fibres, en vitamine C, vitamine B et provitamine A



Hydratante et riche en fibres



Légumes

Riche en folate, vitamine K



Riche en fer, vitamine K



Riche en vitamine C, fibres



Riche en fibres, antioxydants



Riches en protéines végétales



Riche en protéines végétales et en fer



Riche en bêta-carotène, source de vitamines B3, B6, C et K



Recette

Quinoa aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de quinoa
- 1 oignon
- 1 botte d'asperge
- 1 bouillon de légume
- 6cl d'huile d'olive
- 100g de parmesan

Instructions

- Lavez les asperges et coupez les pieds. Épluchez-les et coupez les en tronçons. Mettez-les à cuire dans de l'eau salée pendant 4 min.
- Épluchez l'oignon et émincez-le. Dans une casserole, faites bouillir le bouillon de légumes.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec de l'huile d'olive et ajoutez le quinoa. Versez ensuite progressivement le bouillon de légumes tout en mélangeant et ajoutez les asperges 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Ajoutez le parmesan pour lier le quinoa et c'est prêt !



Notre gamme *Printemps*



Onagre & Bourrache

Un duo de plantes qui contribuent à la beauté de la peau au quotidien

200 capsules

[Découvrez notre produit](#)



Prêle Harpagophytum Bio

Participent au bon fonctionnement des articulations

80 comprimés

[Découvrez notre produit](#)



Drainaflore

Drainage simultané des 5 émonctoires : foie¹, reins², intestins³, poumons⁴ et peau⁵

20 ampoules de 15 ml

[Découvrez notre produit](#)

NOUVEAUTÉ



Collagène Anti-âge & Beauté de la peau

Anti-Rides, améliore la fermeté et l'élasticité de la peau, lisse, hydrate, repulpe la peau en donnant de l'éclat et un teint homogène.

210 g

[Découvrez notre produit](#)



Compression avec granulation humide des poudres et des *extraits secs de plantes* : pas d'additif controversé

1. La Chicorée contribue à protéger le foie des toxines
2. Le Sureau est reconnu pour aider à l'élimination rénale de l'eau
3. Le Fenouil contribue au bon transit intestinal ; comme l'Aloe Vera, il participe à une bonne digestion.
4. Le Pin participe au bien-être des voies respiratoires
5. La Bardane et l'Ortie sont reconnues pour le maintien d'une peau nette.

Laboratoire engagé avec un ADN fort

La référence santé naturelle & bio experte en naturopathie depuis 1961

Laboratoire **Familial Fabricant Français** de compléments alimentaires naturels et bio⁽¹⁾, situé dans les **Hauts de France**.



Savoir faire unique

l'expertise scientifique des ingrédients naturels et bio associée à notre héritage.



Sélection minutieuse

la plante au coeur de nos exigences, clé de notre efficacité.






Démarche durable et responsable labellisée BioEd

les engagements forts d'un laboratoire fabricant français.

Notre mission est de concevoir et fabriquer des **solutions naturelles**, innovantes et efficaces, destinées à accompagner chacun à être acteur de sa santé dans le **respect de l'Homme et de la Nature**.



 **Notre site**
www.superdiet.com

 **Nos réseaux**
[superdietofficiel](https://www.instagram.com/superdietofficiel)
 [@superdietofficiel](https://www.tiktok.com/@superdietofficiel)
 [Superdiet](https://www.facebook.com/Superdiet)



Vos avis comptent !

Donnez votre avis sur le site Superdiet vous donne droit à des points de fidélités.