

**Un été sous le soleil, la détox au zénith avec nos idées de boisson !**

Une bonne hydratation de notre corps est très importante, notamment en été. Celle-ci a plein de vertus, alors pour égayer nos verres d'eau plate, voici quelques astuces de La Maison du Bon Café pour cet été !

## Les Ô de fruits : de l'eau, des fruits, des plantes

Les eaux de fruits, qu'est-ce que c'est ?

La Maison du Bon Café a créé des sachets aux mélanges fruités et rafraîchissants. Prénommés "Ô de fruits", ils vont enchanter votre été. Un sachet se compose de fruits, de baies, d'écorces, de plantes aromatiques, de fleurs et d'arômes naturels sur lequel on verse de l'eau bien fraîche.

Une alternative aux boissons sucrées qui se déguste facilement par temps chaud, nous évitant la consommation de boissons de type sodas, sirop et jus de fruits très sucrés. L'Ô de fruits est une boisson aux parfums originaux, et elle est de surcroît ultra saine puisqu'elle est composée uniquement d'eau et d'ingrédients naturels aromatisants.

Elle permet à notre corps d'éliminer les toxines via l'hydratation, mais également de boire moins d'alcool durant les nombreux apéritifs de l'été. Une façon aussi pour les futures mamans de se rafraîchir de manière sympa. Mais il ne faut pas oublier son principal avantage : les vitamines et les antioxydants que libèrent les fruits et autres ingrédients naturels (fleurs, baies...) de sa composition.

## Pourquoi adopter l'Ô de fruit agrume et

**Un été sous le soleil, la détox au zénith avec nos idées de boisson !**

## **l'Ô de fruits rouge cet été ?**

c'est fun, tendance, ça change de l'eau plate !

c'est facile, on l'emporte partout !

on peut le customiser : en ajoutant des tranches de citron jaune et vert, des framboises, des fraises, des groseilles ou encore des myrtilles fraîches !

## **Quand les déguster ?**

Le matin, l'Ô de fruit agrume, pour un réveil énergique !

L'après-midi, l'Ô de fruits rouges, pour une pause gourmande !

**Un été sous le soleil, la détox au zénith avec nos idées de boisson !**



## Les infusions

Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour entamer une détox. Cela dit, en été nous sommes beaucoup sollicités entre les barbecues, les apéritifs, les desserts glacés... Nous nous couchons aussi plus tard et la chaleur nous fait fonctionner au ralenti. Bref, dans cette période, il est important de bien nous désaltérer pour éliminer et compenser la perte d'eau de notre corps lorsque le thermomètre affiche plus de 30°C. Nous hydrater nous aide à nous maintenir en forme et à ne pas trop surcharger notre organisme, et puis c'est aussi bon pour nos muscles !

**Un été sous le soleil, la détox au zénith avec nos idées de boisson !**

Classiques, les infusions sont toujours efficaces. Selon les plantes qui les composent, elles ont un pouvoir tantôt drainant, diurétique, tantôt amincissant, tantôt apaisant ou énergisant.

## Quelles infusions choisir pour cet l'été ?

Tout au long de la journée :

On boit le [Maté vert du Brésil](#), il a plein de qualités ! Il est drainant, amincissant, il est bon pour le système digestif, il aide à combattre la fatigue mentale et physique dans des périodes denses. Il stimule et renforce notre mémoire et prend soin de notre cœur ! Ses propriétés anti-cholestérol sont aussi très intéressantes.

Il recèle de vitamines, fer, phosphore et magnésium, d'antioxydants et de minéraux. Il sera un bon allié après une courte nuit festive, à la fois pour éliminer et se dynamiser.

Le soir :

On préférera la douceur de [l'infusion de Cézanne](#). Composée de verveine, tilleul, menthe poivrée, fleur d'oranger, citronnelle, ces plantes ont des propriétés relaxantes mais également calmantes pour le système digestif.

## La customisation de vos boissons estivales !

Donner un peu plus de fun à vos boissons n'est pas sorcier et ça vaut le coup !

Pour les infusions, une tranche de citron, de nectarine ou encore des fleurs d'oranger ou de tilleul séchées décoreront agréablement vos tasses.

Pour les eaux de fruits, pensez - en les préparant dans des verres, de grandes cruches ou encore des fontaines à boissons - à glisser, fruits de saison coupés, herbes aromatiques, agrumes ou encore fleurs fraîches. Vos boissons vont attirer l'oeil, et sur la table, nous vous

**Un été sous le soleil, la détox au zénith avec nos idées de boisson !**

garantissons le petit effet !

La Maison du Bon Café vous souhaite un bel été ensoleillé et rafraîchissant !

Crédits photo : Rawpixel et Monika Grabkows

## Articles similaires



**Cet été découvrez la Provence autrement !**



**Les marchés de Noël en Provence**



**Vers une consommation plus durable mais sans oublier la quali...**