

23 FEVRIER 2018

Webzine

## Notre shopping-list pour bien dormir

### Notre shopping-list pour bien dormir

Insomnies, sommeil agité, fatigue diurne... Parfois, nous avons besoin d'un petit coup de pouce pour mieux dormir. Voici quelques produits à base de plantes et d'huiles essentielles pour trouver rapidement les bras de Morphée et vous réveiller en forme !

**Mises en garde particulières :** ces produits sont indiqués en cas de problèmes de sommeil passagers. Si vos troubles persistent, consultez un médecin. La prise de compléments alimentaires doit s'accompagner d'une alimentation saine et équilibrée, ainsi que d'une activité physique régulière.



### Miel Douce Nuit, Secrets de Miel

Douce Nuit est à base de miel d'oranger et d'huiles essentielles bio de mandarine verte et de marjolaine, connues pour leurs vertus apaisantes. Idéal pour parfumer votre tisane avant le coucher ou à déguster à la petite cuillère car c'est un délice !

Miel Douce Nuit, Secrets de Miel

Prix : 12,90 €

Prendre 1 à 2 cuillères à café par jour

Disponible sur [secretsdemiel.com](http://secretsdemiel.com)