

## Micronutrition et Bien-être

Avec nous, faites le pari de la nature !



ESPACE CLIENT



PASSER COMMANDE



CONSEILS NUTRITION

### JE PRÉSERVE MON BIEN-ÊTRE



BIEN-ÊTRE  
CARDIO-VASCULAIRE &  
CIRCULATOIRE



BIEN-ÊTRE  
MÉTABOLIQUE & ÉNERGÉTIQUE



BIEN-ÊTRE  
MENTAL & ÉMOTIONNEL



BIEN-ÊTRE  
HÉPATO-DIGESTIF & DÉTOX



BIEN-ÊTRE  
IMMUNITAIRE



BIEN-ÊTRE  
ARTICULAIRE

### JE DÉCOUVRE LES COMPLÉMENTS

L.A.F® Symbiofor



39,00 €  
Muqueuse intestinale

Citrates - Gentiane



29,00 €  
Équilibre acido-basique

L.A.F® Curcuma & pipérine



28,00 €  
Anti-oxydant : Articulations  
Circulation Immunité

OptiMagnésium



13,00 €  
Magnésium marin  
Nervosité ou stress

L.A.F® Premium



29,00 €  
Système immunitaire

> Plus de produits

### PARLONS MICRONUTRITION

Chaque mois, Parinat recueille vos questions et publie les réponses des meilleurs spécialistes de la micronutrition.



Maintenir son transit  
intestinal



Devenir végétarien



Zoom sur le syndrome  
métabolique



Zoom sur le déclenchement  
du stress

> Plus de thèmes

### JE PARCOURS LES ACTUALITÉS



#### Comment reprendre le sport sans risque ?

Nous sommes tous convaincus par les bienfaits du sport mais il est parfois difficile de trouver la motivation au quotidien ou de définir la bonne activité. Et attention aux blessures (entorses, tendinites, claquages) au moment de la reprise. Parinat vous livre 7 conseils pour reprendre le sport sereinement.  
[Lire la suite](#)



#### Protéger ses yeux contre les écrans

L'utilisation des écrans ne cesse d'augmenter avec notamment la généralisation du télétravail. Le temps d'écran a augmenté de 47% en avril 2020 par rapport à la même période un an auparavant. Malheureusement, les conséquences à plus ou moins long terme sur les yeux et la vision sont irrévocables et il est important de se protéger.  
[Lire la suite](#)



#### Le soja : idéal pour mon régime flexitarrien

Le flexitarisme fait de plus en plus d'adeptes dans le monde. Son mot d'ordre : la qualité avant la quantité. On retrouve dans les assiettes flexitariennes des menus végétariens qui apportent des protéines végétales comme le soja. Parinat décrypte ce nouveau mode de consommation.  
[Lire la suite](#)



#### Les solutions naturelles pour préparer sa peau au soleil

Qui n'a jamais rêvé d'avoir une belle peau bronzée à l'arrivée de l'été ? Alimentation, huile maison, compléments alimentaires... Nombreuses sont les astuces naturelles qui préparent votre peau au soleil. Parinat fait le point.  
[Lire la suite](#)

> Plus d'actualités

### FONDATION DU DR C.KOUSHINE



La Doctresse Catherine Koussine a développé en 1987 une méthode pour développer ses principes médico-alimentaires.

Cette méthode est reconnue par de nombreux diététiciens et nutri-thérapeutes. Elle repose sur cinq piliers qui sont une alimentation saine, un complément en nutriments, une hygiène intestinale parfaite, une lutte contre l'acidification et enfin l'immuno-modulation.

Aujourd'hui, la Fondation Koussine certifie par des labels de qualité les compléments alimentaires qui respectent les 5 principes de la méthode.

**Découvrez nos compléments alimentaires certifiés par la fondation Koussine**

> En savoir plus

### CONTACTEZ NOTRE ENTREPRISE



> Contactez-nous