

Bonne résolution pour 2020:
Prendre soin de mon corps &
de mon psychisme

**RETROUVEZ
VOTRE TONUS !**

"Le Bien-être par l'Equilibre" - Carolegirard.fr



5 Astuces pour retrouver la forme !



**PROGRAMME A
PERSONNALISER***

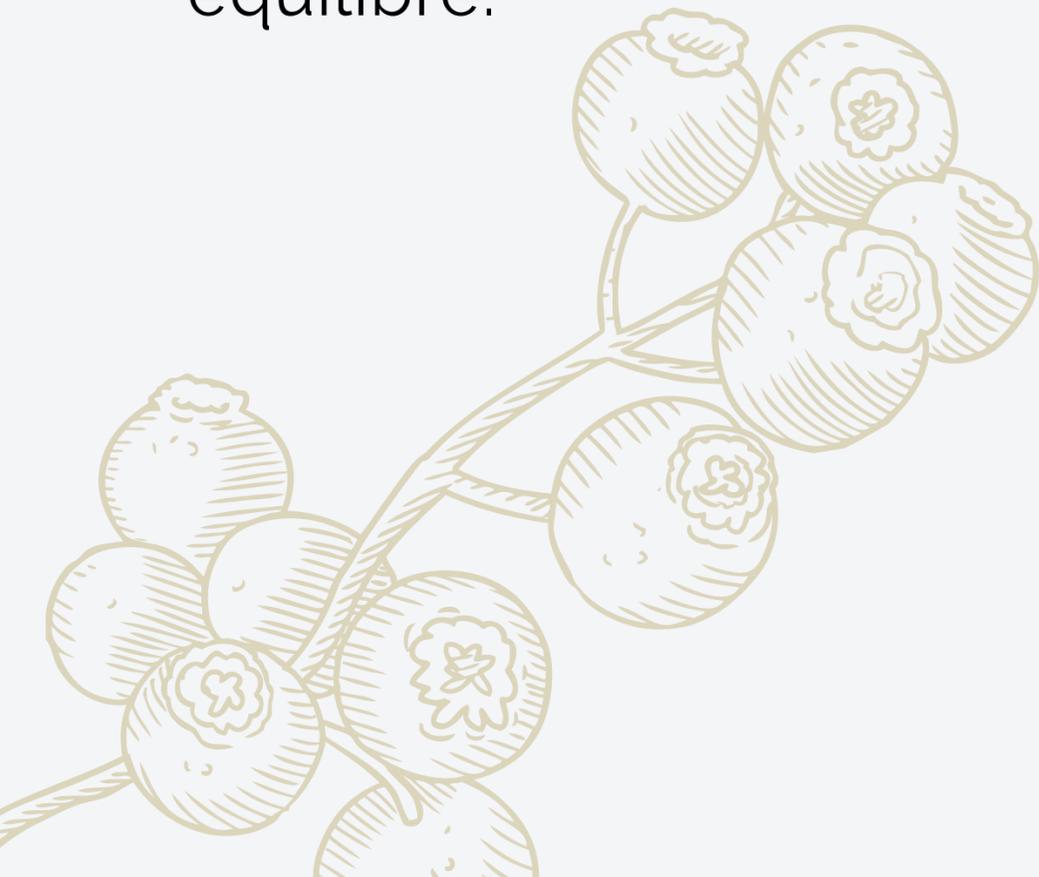
1. **Bien s'hydrater**
2. **Rééquilibrer son alimentation**
3. **Pratiquer une activité physique**
4. **Fortifier son système immunitaire**
5. **Cure DETOX**

*Ce programme est donné à titre indicatif. Il doit être personnalisé par un naturopathe ou un médecin traitant en tenant compte de l'hygiène vitale de la personne et de ses éventuels traitements en cours.

"Le Bien-être par l'Equilibre" - Carolegirard.fr



Digestion difficile, fatigue, irritabilité, ballonnements ou teint terne ... sont souvent énonciateurs d'un **organisme en panne** qui réclame du repos et un retour à un certain équilibre.



"Le Bien-être par l'Équilibre" - Carolegirard.fr



Bien s'hydrater

CE QU'IL FAUT FAIRE !

Commencez par **bien vous hydrater** tout au long de la journée. Cela facilite l'élimination des toxines par les reins.

Boire entre 1,5 et 2 L par jour (**eau, jus de légumes, tisanes**).



"Le Bien-être par l'Équilibre" - Carolegirard.fr

Privilégiez des **aliments sains** et avant tout les **fruits et légumes frais de saison**, les **protéines végétales** (comme les **céréales complètes** et les **légumineuses**) ainsi que les **plats faits maison**. Alternez **crudités** et **plats cuisinés**.

Le rééquilibrage alimentaire permet de **soulager un système digestif** trop sollicité !

Pratiquer une activité physique

Bouger, courir, sport en salle, s'oxygéner au grand air... permet de **brûler des calories**, d'**éliminer les toxines** (par l'émonctoire peau et poumon), mais aussi de **LIBÉRER la tête**.

Offrez à votre **cerveau** une vraie **pause** quotidienne !

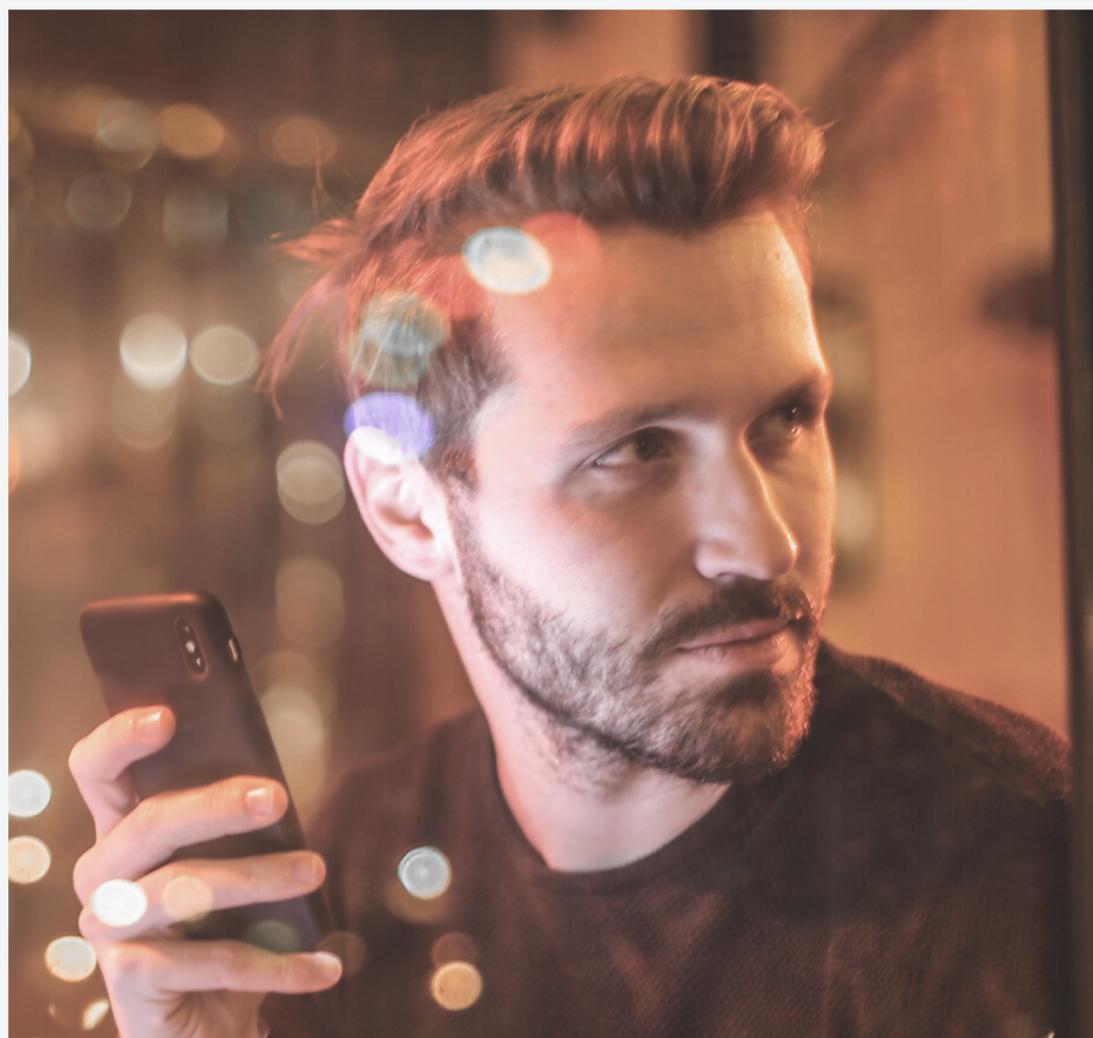


"Le Bien-être par l'Equilibre" - Carotegirard.fr

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE & LUDIQUE

Le **changement de saison**, le **vieillessement**, une **alimentation déséquilibrée**, le **stress** ou un **manque de sommeil** fatiguent le système immunitaire.

Pour **prévenir le risque de maladie**, privilégiez les alicaments ou passez aux **compléments alimentaires** pendant 4 à 6 semaines.



"Le Bien-être par l'Équilibre" - Carolegirard.fr

Je me complémente

- en **Vitamine C & D**
 - les **produits de la ruche** (ex : gelée royale)
 - en **aliments fermentés** riches en super probiotiques (ex : choucroute, sauce de soja).
-

Cure Détox

Nettoyez votre organisme en ouvrant les **émonctoirs** (foie, intestins, reins, peau et poumons) **portes de sortie des toxines**.

- **manger des produits riches en fibres** :

aide les intestins à se réguler

- **chlorella - spiruline** :

protection du foie, élimination des toxines et métaux lourds

- **feuilles d'olivier** :

actions antioxydantes, antibactériennes et antivirales

- l'extrait de **romarin** :

protège le foie et l'estomac

- **racine du pissenlit** :

stimulation de la fonction hépatique et biliaire.



Prochaine étape ...

GARDEZ UN ESPRIT POSITIF !

Etre en bonne santé c'est aussi **avoir un bon moral** et faire des **projets**.

**Besoin d'un coup
de boost ?**

Carole Girard

*Consultation
du lundi au samedi*

06.01.825.826

Naturothérapeute

*Ostéo Energétique
Chinoise*

39 Rue Ballainvilliers
63000 Clermont-Ferrand

