



1ère Clé : Augmentez « massivement la part des légumes frais crus, de fruits

1. Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement de nos intestins
2. Qui dit frais dit meilleurs apports en qualités et quantités des nutriments : vitamines, antioxydants, minéraux, glucides, etc...
3. La cuisson détruit ou altère une partie des nutriments
4. On alterne le cuit et le cru, pour faciliter la digestion.

2ème Clé : Achetez de saison, local et bio

1. Chaque saison répond à un besoin du corps !
2. Acheter local encourager les circuits courts et l'économie de proximité
3. Manger bio c'est manger sans apport de pesticides et autres, cela contribue à protéger l'environnement et donc soi-même

3ème Clé : Dites « Stop » aux grignotages, aux plateaux-repas avalés à la va-vite

1. Cela ne reconforte qu'un instant
2. Cela se transforme en culpabilité et mine le moral
3. Contribue rapidement aux poignées d'amour



4ème Clé : Réduisez sucre et sucre cachés dans tous les produits transformés tels que snacks, viennoiserie, plats pré-cuisinés

Le sucre génère :

1. Du brouillard dans le cerveau : fatigue mentale, manque de concentration
2. Des intestins gonflés : la plupart des gaz intestinaux sont produits par la fermentation des sucres
3. La surcharge pondérale

5ème Clé : Réduisez les boissons alcoolisées, énergisantes, excitantes

1. C'est juste du sucre et encore du sucre
2. Ces boissons entretiennent stress et anxiété
3. Elles augmentent nos tendances à la dépendance

6ème Clé : Préparez vos repas, mettez-vous à cuisiner

1. Vous en connaîtrez la composition et la provenance
2. Vous allez faire des économies, comparez le prix d' 1kg de chips versus 1 kg de patates ?
3. Préparer et partager un repas est un anti-stress - anti-anxiogène incroyable

7ème Clé : Mangez en conscience, avec lenteur et gratitude

1. Développe la sérénité

2. Développe le goût et l'odorat, on redécouvre les aliments
3. Augmente la perception de satiété

8ème Clé. Mâchez, mâchez encore 20x par bouchée, avant d'avaler

1. Permet de broyer et d'écraser les aliments à l'aide de nos dents
2. Active les enzymes dans la bouche
3. Facilite la prédigestion

9ème Clé. Adaptez la taille des portions, voire supprimer le repas du soir

1. Contribue à un meilleur sommeil
2. Met le système digestif au repos
3. Permet de réguler le poids

10ème Clé. Hydratez-vous, oui mais avec de l'eau/H2O, env. 6-8



verres/jr

1. Nettoie et hydrate le corps
2. Réduit la fatigue, les douleurs articulaires voire les maux de tête
3. Maintien une meilleure concentration

Je vous conseille **d'appliquer** ces clés sans plus attendre, au risque de

1. **fatiguer et rendre vulnérable votre organisme**
2. **d'avoir une surprise de « taille » à la sortie du confinement...**

Prenez soin de vous, votre corps vous le rendra !

ça c'est la SANTE !

Besoin d'un coup de pouce, d'un soutien, d'un accompagnement ?

N'hésite pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch