

Les 4 moteurs clés de notre énergie.

Mens sana in corpore sano

Comme il est essentiel d'avoir un esprit sain dans un corps sain, il est nécessaire de suivre ces 4 grandes règles qui vous permettront d'améliorer votre mental ! L'oxygène est le cœur de notre énergie, vous pouvez gérer et survivre un temps, cessez de respirer et vous mourrez rapidement !

1. Le pouvoir du RIRE et des rictus faciaux :

Riez au moins 10 minutes par jour, et écoutez des choses qui vous procure beaucoup de bonheur \$\$\$\$musique..\$\$\$ il augmentera votre oxygénation et créera un sentiment de bien-être. Evitez de regarder tous ce qui peut être anxiogène se sont des pollueurs mentaux qui sont antioxygénant.

2. Le pouvoir de la RESPIRATION diaphragmatique :

Elle se pratique debout, assis, allongé, statique ou en marchant. Vous pouvez la faire quand vous voulez, ou vous voulez... C'est très facile à faire et très rapide et permet d'éliminer vos toxines.

- Elle aide à évacuer les toxines dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques
- Elle s'effectue en 3 mouvements :
- Vous inspirez l'air avec le diaphragme en repoussant le ventre pendant 1 temps \$\$\$ex 3 secondes\$\$\$
- Vous bloquez votre respiration pendant 4 temps \$\$\$exemple 12 secondes\$\$\$
- Vous expirez l'air en rentrant le ventre 2 temps \$\$\$exemple 6 secondes\$\$\$
- Faites le mouvement 10 fois de suite, 3 ou 4 fois par jours.

3. Le pouvoir de la bonne L'ALIMENTATION :

a) La loi de l'eau et du pourcentage de l'eau.

Privilégiez les aliments à base d'eau, fruits, légumes, les céréales germées. En un mot hydrater son corps

b) Limitez les protéines.

L'excès de protéine est dangereux pour la santé, notamment pour les reins.

c) Diminuez la dépendance vis-à-vis des compléments alimentaires industriels et non naturel.

Le corps les assimile mal. Privilégiez les compléments naturels.

d) Privilégiez les produits frais, fait maison.

Diminuez, voir supprimer les produits industrialisés. Faites attention à l'étiquetage

e) La combinaison des aliments.

- 1 seul aliment peut être riche en eau par repas
- Eviter de mélanger les protéines et l'amidon \$\$\$hydrate de carbone\$\$\$ en même temps voir dans le menu
- Commencer par de l'eau avant le repas 5 à 10 min
- Commencer le repas par un fruit
- Continuer par les légumes ou les hydrate de carbone
- Finir par la viande
- Eviter les laitages non affinés \$\$\$ex yaourt, lait...\$\$\$
- Les laitages acceptés sont les fromages affinés longtemps \$\$\$peu mais de qualité\$\$\$
- Si vous mangez du gras couplé avec des aliments riches en eau
- Si vous mangez du sucre buvez de l'eau avant et après.
- Si possible ne buvez avant le repas ou quelques temps après