



CHAQUE FEMME EST
UNE MARQUE

.....

*Unique
Authentique
Belle
Inspirante*

.....

*Réveillez votre beauté
et votre santé avec
Un temps pour soi - By Sandra*

Adoptez ces quelques gestes

- ✓ Rééquilibrez votre assiette au maximum.
- ✓ Privilégiez le naturel : buvez au moins 1,5 l d'eau par jour, des aliments bio et complets , des herbes aromatiques des fruits, et surtout des légumes , des tisanes ou du thé.
- ✓ Révissez votre hygiène de vie : Mettez vous au sport !
- ✓ Évitez la cigarette et l'alcool qui sont des facteurs accélérant le vieillissement de la peau
- ✓ Reposez vous pour éliminer
- ✓ Mettez vous aux plantes



Quand le corps va bien, l'humeur s'en ressent , la qualité de la peau et le bien-être général aussi.

Pour être en forme, cela passe par une approche plus naturelle de la santé et de la prévention, mais aussi et surtout, par une assiette plus saine, fraîche et naturelle.

Utilisez des produits sains,

tant dans votre assiette que dans votre salle de bain !

80% de notre alimentation est aujourd'hui d'origine industrielle , c'est à dire transformée , raffinée , dénaturée. Les produits cosmétiques contiennent eux aussi des perturbateurs endocriniens.

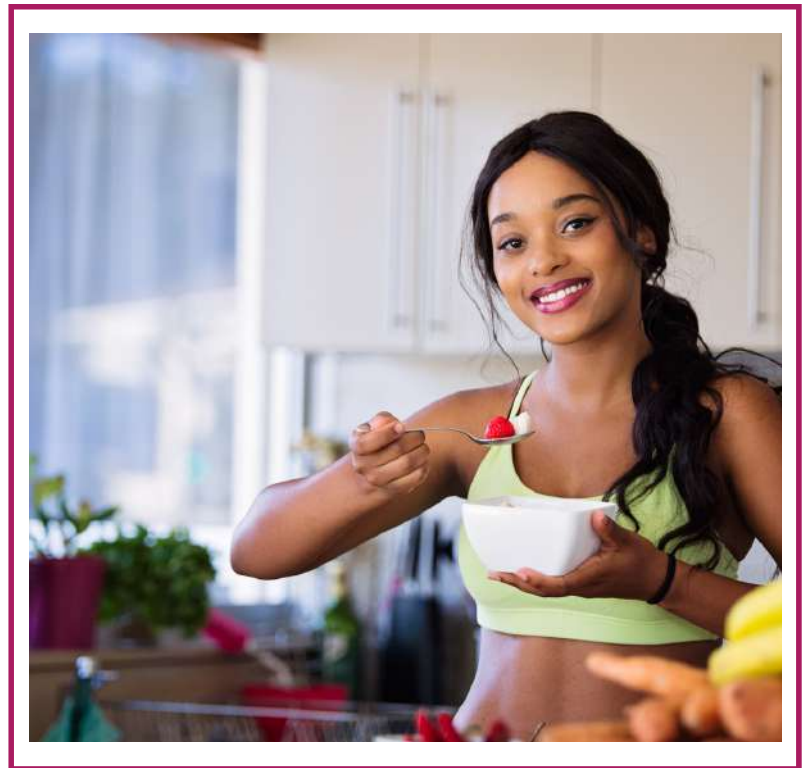
L'air que nous respirons contient également bon nombre d'agents toxiques!

Sans parler de notre mode de vie qui peut nous apporter du stress et de la fatigue.

Ce que vous devez savoir

Certains de nos organes sont appelés émonctoires " (la peau , les poumons , le foie, les reins, les intestins), c'est à dire qu'ils s'occupent d'évacuer les toxines de notre organisme.

Le corps sature devant l'accumulation de ces toxines encombrantes, autant physique qu'émotionnelle. Les organes perdent alors de leur vitalité et ceux dont le rôle et justement de filtrer ces toxines sont complètement débordés, ils n'éliminent plus et stockent.



Il est extrêmement important de miser sur la détox 1 à 2 fois par an et d'utiliser des produits sains !

Dans votre assiette

L'alimentation est le 1er pilier d'un organisme plein de force et en bonne santé.

Vivre sainement et prendre soin de soi et des siens, ce n'est pas seulement se soigner naturellement ; c'est aussi et surtout savoir comment manger au quotidien, toute sa vie durant, pour être en bonne santé.

Mais aussi pour transmettre de bonnes valeurs nutritionnelles à nos enfants.

Les régimes destinés à vous faire perdre du poids et reposant uniquement ou principalement sur un comptage de calories sont une perte de temps et peuvent être dangereuses pour l'organisme.



Pour bien démarrer

- ☑ Stop aux aliments ultra-transformés : Manger ce type de produits revient à ingérer des calories vides ; principalement des matières grasses et du sucre (et pas de la meilleure source), avec une pointe de sel.
- ☑ Mangez du gras mais pas n'importe lequel : Trop longtemps diabolisées, les matières grasses sont en réalité essentiellement à notre équilibre hormonal, émotionnel ainsi que tout un tas d'autres fonctions physiologiques essentielles (fonctionnement cérébral, circulation sanguine, inflammation...).
- ☑ Légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits, graines et noix doivent être à l'honneur dans votre assiette.

Ne mangez pas moins, mangez mieux !

Dans votre salle de bain

La peau est vitale pour notre santé et notre bien-être !

En plus d'être la première ligne de défense de notre corps contre les bactéries et les virus, une peau saine permet de conserver l'équilibre de nos fluides corporels et aide à réguler la température de notre corps.

Une peau saine agit comme une barrière entre le monde extérieur et l'intérieur de notre corps.

Une étude publiée par « 60 millions de consommateurs » révèle que des traces de plusieurs perturbateurs endocriniens sont présentes dans les cheveux d'enfants de 10 à 15 ans: Bisphénol A, phtalates, pesticides... 23 à 54 molécules ont été retrouvées sur les 43 enfants et adolescents testés.

Le risque est réduit de 80% grâce au bio (qui ne fait pas tout) et aux écolabels.

Attention, certains labels ne demandent que 10% d'ingrédients biologiques pour délivrer ou non leur étiquette et la plupart sont payants. Ils ne garantissent donc pas une origine biologique dans un pourcentage important. En outre, il faut aussi parfois se méfier de certains ingrédients naturels. Ce n'est pas parce qu'ils sont naturels qu'ils sont sans danger pour nous. Le BIO ne dit pas tout, loin de là !

Les vernis à ongles arrivent en tête du classement, 74% d'entre eux contiennent au moins un perturbateur endocrinien, suivi des fonds de teints (71%), des rouges à lèvres, des déodorants, des dentifrices et des shampoings.



Apprenez à déchiffrer les étiquettes, dans votre assiette et dans vos cosmétiques

Que ce soit dans vos assiettes ou dans vos cosmétiques voyez-y plus clair :

- ✓ Les ingrédients sont classés par ordre d'importance, selon le poids qu'ils représentent votre produit.
Le premier inscrit est donc celui qui est le plus présent et le dernier, le moins utilisé.

C'est valable pour vos cosmétiques mais aussi pour vos aliments !

- ✓ Vous trouverez parfois de drôles de noms dans la liste des ingrédients, il s'agit peut-être d'additifs, ils sont suivis de leur symbole européen :
 - E100 pour les colorants
 - E200 pour les conservateurs
 - E400 pour les émulsifiants

Si certains sont sans danger, comme l'acide citrique, d'autres sont soupçonnés d'effets secondaires inquiétants.

- ✓ **Les composants à fuir en priorité dans vos cosmétiques :**
 - Paraben
 - Phtalates
 - Les PEG et PPG (son cousin) qui sont les acronymes pour Polyéthylène Glycol et Polypropylèneglycol.

- ✓ **Les composants à fuir dans vos assiettes :**
Tous ce qui est en ECe qui représente les différents additifs classés par catégories comme les colorants (classés entre E100 et E199), les conservateurs (entre E200 et E299) et les antioxygènes (entre E300 et E399)

- Tous les sucres : dextrose, fructose, galactose, glucose, lactose, malt, malt d'orge, maltodextrine, maltose, mélasse, saccharose, sirop de glucose déshydraté, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, sirop de malt...
- Les arômes artificiels
- Les huiles hydrogénées ou fractionnées



Devenir autonome sur le chemin de sa santé et de son équilibre avec la naturopathie

La naturopathie est avant tout une démarche préventive, pleine de bon sens, qui se fonde sur l'adoption d'un mode de vie sain pour rester en bonne santé.

Elle apprend ainsi à chacun d'entre nous à se connaître pour prendre soin de soi, de son bien-être et de sa santé, grâce à des gestes naturels et simples.

Avec la naturopathie, on (ré)apprend à écouter son corps et ses émotions, à se nourrir, à respirer, à bouger, à se soigner naturellement, à éliminer les toxiques, de son corps et de son environnement. On redeviens acteur de sa santé !

Dame nature nous a donné les ressources nécessaires pour acquérir un mieux-être au quotidien. Pour ma part j'utilise l'alimentation, la phytologie et l'aromatologie : l'utilisation des plantes sous différentes formes et les huiles essentielles.

Bien évidemment l'activité physique est à inscrire dans ce mode de vie ainsi que le développement personnel pour avoir une perception des choses différente.



*Profitez d'un bilan offert et faisons le point
sur vos besoins et sur vos objectifs !*

Rdv sur le site

