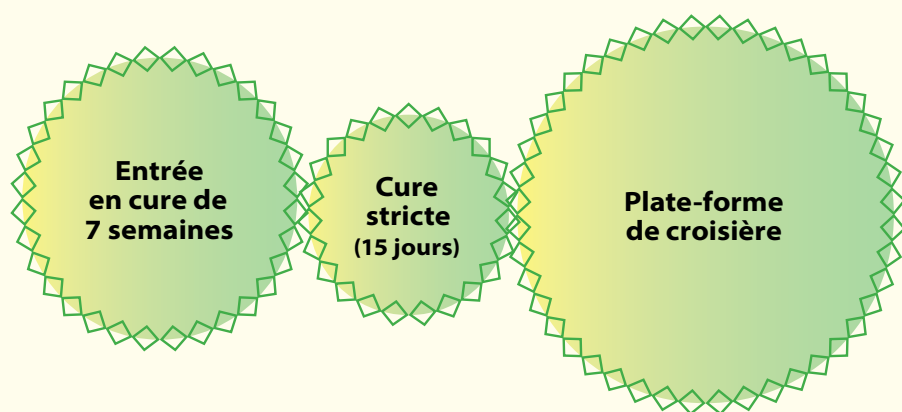


LES PARCOURS POSSIBLES EN NOUVELLE FLORE

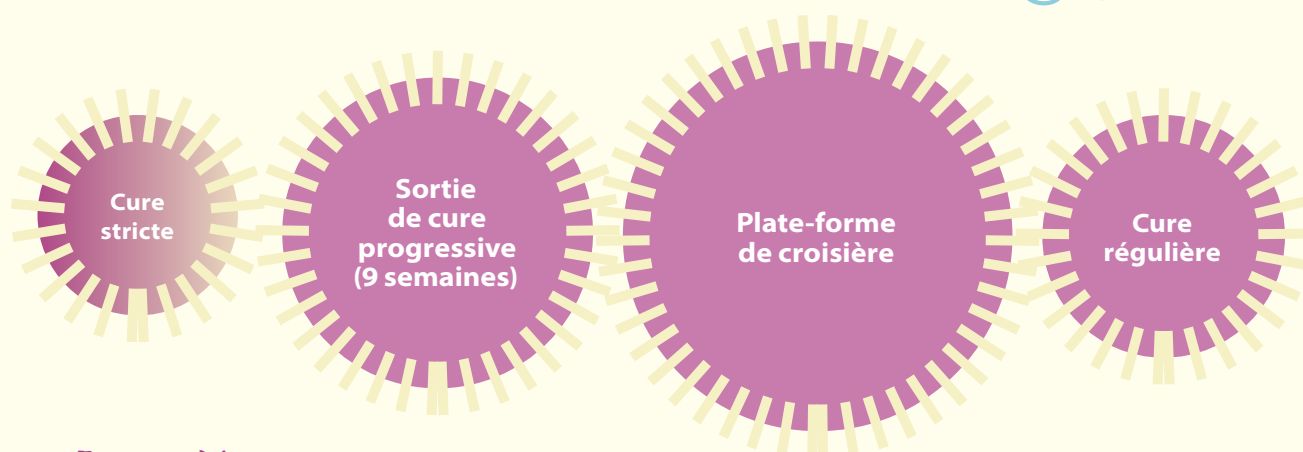
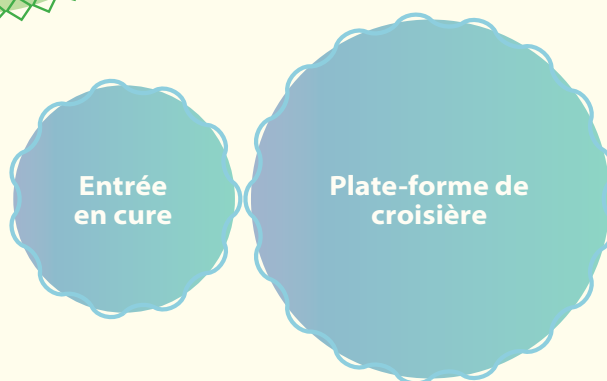
infographie nr 4
série Dysbiose
source: www.taty.be

Par Taty Lauwers. Pour l'approche *Nouvelle flore* exposée dans mon topo *Du gaz dans les neurones*, j'envisage plusieurs modules selon l'état de la personne et l'urgence d'agir. Ci-dessous trois variantes de parcours jalonnées d'une cure stricte de quinze jours ou d'une entrée douce en cure, progressive et douce. L'objectif est toujours d'arriver à une plate-forme de croisière personnalisée, facile à tenir et sociable. Certains mangeurs ne doivent même pas en passer par la cure stricte, et se satisferont de l'entrée en cure, d'autres devront régulièrement faire des petites repasses de « cure pure ».



JEANNE n'est pas prête à entamer une vraie cure *Nouvelle flore* en version express. C'est trop radical pour elle, qui préfère les approches douces. Elle introduit l'un après l'autre, semaine après semaine, les principes fondateurs de *Nouvelle flore*. La cure serait atteinte en deux mois. Elle est alors prête à pratiquer la cure, puis à continuer en plate-forme de croisière.

MARIE, quant à elle, a choisi de commencer de la même manière que Jeanne. Après quelques semaines, elle a déjà engrangé tant de bénéfices qu'elle ne ressent pas le besoin d'une cure stricte. En outre, elle a trouvé ses marques propres, son régime optimal. Elle développe sa plate-forme personnelle, basée sur ce qui lui a été profitable pendant ces premières semaines.



JEAN-MARC est victime depuis si longtemps de troubles intestinaux qu'il commence directement par une cure radicale. Avec l'aide du coach, il organise ensuite une sortie de cure progressive qui lui permet d'identifier sa propre plate-forme — qu'il a choisie très proche de la grille omnivore de mes topos. Deux fois par an, aux changements de saison, il refait une petite cure de remise à niveau.

infographie liée à mon topo *Du gaz dans les neurones*
et au topo expert adjoint *Sortir de la cacophonie gastrique*
dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.lesstoposdetaty.com
Principes, grilles et menus pour une courte cure *Nouvelle flore*.

