ALIMENTATION SAINE. LES FREINS POSSIBLES

infographie nr 11 série Nourritures vraies

Par Taty Lauwers. Quelques paramètres à prendre en compte lorsque vous installez des nourritures vraies au quotidien... paramètres qui illustrent qu'il faut aussi choisir sa voie diététique en fonction de son état organique. N'est pas végétarien qui veut, mais bien qui peut!

Victime d'intolérances alimentaires ? Repérez les aliments réactogènes*1, même s'ils sont des aliments sains, a fortiori des nourritures vraies selon mon topo.

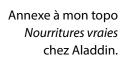
Vous souffrez de glycémie instable ? Recalibrez vos choix en version moins glucidique *1

Vous êtes en dysbiose intestinale, vous souffrez d'un intestin irritable? Tout ne passera pas, il faut sélectionner des aliments *1

Des blocages hormonaux peuvent empêcher l'effet pharmacologique des nourritures vraies *1

Les victimes de burn-out devraient d'abord passer par une stratégie de repos profond *1 Pour pratiquer les nourritures vraies, il faut un minimum d'aptitudes culinaires et une base de planification *2

^{*2} Raison d'être de tous mes livres pratiques, en particulier ceux pour les Jules pressés. www.cuisinenature.com





^{*1} Détails dans le topo *Nourritures vraies* ou auprès de votre coach favori