

ALIMENTATION SAINES.

LES FREINS POSSIBLES

infographie nr 11
série Nourritures vraies
source: www.taty.be

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}

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

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

Annexe à mon topo
Nourritures vraies
chez Aladdin.

