

BYE BYE TROUBLES DIGESTIFS !



VOUS NE ME MANQUEREZ PAS !

PETITS CONSEILS POUR
CHOUCHOUTER SA DIGESTION

SOS JE ME SENS MAL DANS MON BIDOU...



D'où ça vient ?

Repas pris sur le pouce, stress, vêtements trop serrés, mauvaise respiration, sommeil fragmenté, aliments hyper transformés, surplus de glucides et de protéines, mode de vie sédentaire, etc.

Tout cela, (et plus encore !) fait que notre système digestif est **affaibli**.

Les conséquences ?

- > Manque d'énergie
- > Ballonnements
- > Fatigue
- > Constipation
- > Remontées acides
- > Mauvaise absorption des nutriments
- > Inflammations

- >Etc.

MOI AUSSI JE SUIS PASSÉE PAR LÀ... POURTANT...

Je faisais du sport, j'avais l'impression de faire attention à mon alimentation, mais j'avais toujours ce ventre gonflé, tellement complexant.

Je prenais du poids, et je me sentais toujours fatiguée, mal dans mon corps et dans ma tête.

Je ne comprenais pas pourquoi car :

Je mangeais bio, je limitais les protéines animales (un peu de fromage et quelques œufs seulement). Je pensais donc bien manger.

JE PENSAIS, car en fait, mes assiettes étaient MAL ÉQUILIBRÉES.

De plus, je ne m'occupais pas de quelque chose de **fondamental** :

> **LE STRESS et l'état de ma digestion...**



L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE



L'alimentation en Ayurveda repose (entre autres) sur :

- les 6 saveurs (sucré, acide, amer, épicé, salé et astringent)
- les 5 éléments (feu, air, ether, terre et eau)
- L'état de notre feu digestif (agni) - **le plus important !**

Quelle quantité manger pour limiter les troubles digestifs (et ne pas grossir) ?

LA question que l'on me pose si souvent...

Pour avoir un début de réponse, tu peux apprendre à observer :

☞ Ta faim : dans l'idéal, on attend d'avoir faim pour manger. Si on n'a pas faim, cela peut montrer que le repas précédent n'est pas encore digéré.

☞ Ta capacité à digérer : la capacité d'Agni à transformer et assimiler les aliments en nutriments est à prendre en compte pour connaître quelle quantité te correspond.

☞ La sentiment de satiété : c'est nécessaire de manger lentement pour reconnaître le sentiment de satiété. Lorsque l'on n'a plus faim, on s'arrête de manger, on laisse la digestion se faire, et quand on a à nouveau faim, c'est que c'est le moment de prendre notre repas #2. Ainsi des personnes mangeront 1, 2 ou 3 repas / jour, selon leur capacité digestive.

L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE



CONSEILS
ET
RECETTE
DÉTOX
POUR
ALLÉGER
MA DIGESTION 👉

COMMENT CHOUCROUTER SON SYSTÈME DIGESTIF ?

CONSEIL #1

Je mange plus d'épices :

En plus de rendre les plats savoureux, elles sont carminatives (elles aident la digestion et aussi à diminuer les gaz).

La plus connue pour booster le système digestif :

Le gingembre 🍋🍋🍋

CONSEIL #2

Je prends le temps :

Un aliment BIEN mâché et à moitié digéré.

Il y a 2 actions pour broyer tes aliments avant qu'ils quittent ton estomac :

La première est mécanique, et s'effectue avec les dents. Les dents broient les aliments, et ils se mélangent aux sucs digestifs contenus dans la salive, ce qui permet de commencer à les digérer.

La seconde action est chimique. Une fois dans ton estomac, les aliments continueront d'être broyés via les enzymes.

Au plus tu mâches longtemps, au moins tes enzymes devront travailler.

Ce permet de d'éviter :

de trop manger, d'être ballonné.e, d'avoir des aliments mal digérés (ce qui entraîne des toxines dans le corps).



CONSEIL #3 :

Je choisis la simplicité



Un repas =
Une source de protéine
Un légume
Une sorte de glucide

Au plus ton assiette est **SIMPLE** au plus elle sera **DIGESTE**

Arrête de te casser la tête

Plus tu mets dans ton estomac des aliments différents, plus il aura du travail.

Surtout si tu te mets à mélanger différentes sources de protéines et de glucides : les éléments les plus longs à être digéré.

Pour te donner un exemple, je t'ai mis la recette du **kitchari**

RECETTE



KITCHARI

Les bienfaits :

Le kitchari est un repas qui nous aide à retrouver l'équilibre dans notre corps.

Cette recette aide le système digestif à détoxifier le corps.

Ballonnée, souvent fatiguée après un repas ? Manque d'énergie ? Je te conseille de manger ce plat le soir, pendant quelques jours/semaines, en mode monodiète, pour alléger ton système digestif.

Pour 1 personne :

Riz basmati ou quinoa (50gr)

Haricots mungo ou lentilles vertes (50gr)

Les faire tremper dans l'eau le soir. Le lendemain, faire cuire avec 1càc de curcuma et 2càc de poudre de coriandre.

Dans une poêle antiadhésive :

Faire chauffer dans 2 càs d'huile 1càc de graines de moutarde + 1càc de cumin. Ajoutez les légumes de son choix (200gr) et les faire bien cuire.

Option : ajoutez une gousse d'ail ou du gingembre frais haché et mettre de la coriandre ou basilic ou persil ou aromatique pour varier les saveurs du plat

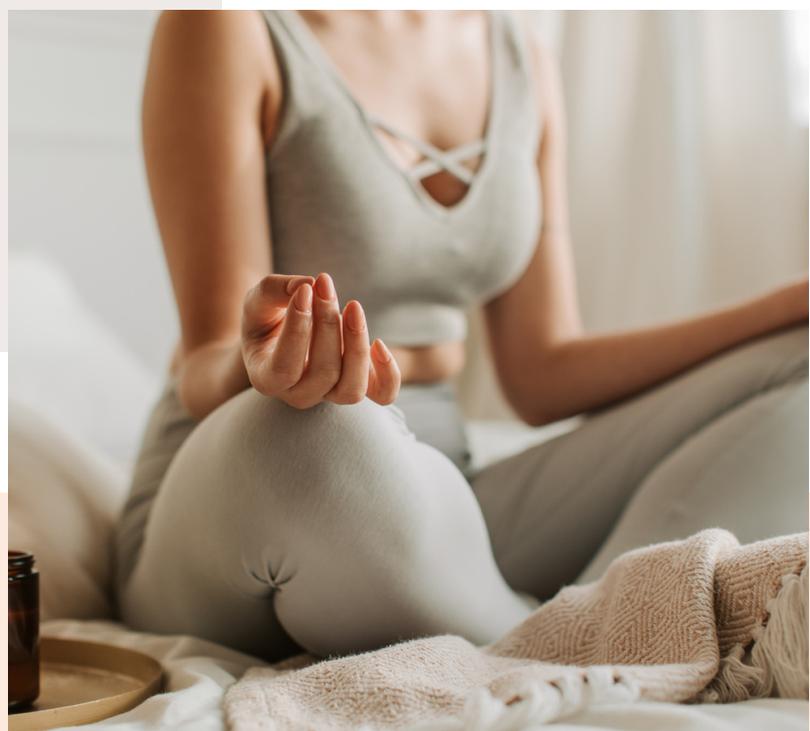


ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ? J'AI CRÉÉ POUR LES PERSONNES MOTIVÉES À CHANGER L'ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE :

“BYE BYE TROUBLES DIGESTIFS”

Il comprend :

- > 3 rdv
- > Une multitude de conseils personnalisés à recevoir après chaque rdv
- > Un gamme d'outils pour mettre toutes les chances de ton côté



Ce que cet accompagnement va t'apporter :

- > Apprendre à cuisiner plus équilibré et gourmand
- > Comprendre tes besoins
- > Comprendre ta digestion
- > Te réconcilier avec ton assiette et tes émotions
- > Reconnaître les signes d'une bonne et mauvaise digestion
- > Comprendre l'importance de chaque classe alimentaire (épices, légumes, céréales, protéines végétales)
- > Des astuces pour faire ses courses efficacement
- > Des recettes saines et gourmandes

NE LE FAIT PAS SI :

- > Tu n'es pas **RÉELLEMENT** motivée
- > Tu ne veux pas investir entre 20 et 30mn de ton temps pour cuisiner
- > Tu ne veux pas pas changer ton alimentation
- > Tu cherches une méthode miracle pour améliorer ta digestion sans changer tes habitudes
- > Tu t'en moque de savoir à quoi servent les aliments que tu manges
- > Tu n'as pas envie de comprendre l'impact de ton alimentation sur ton corps, ton mental et l'environnement
- > Tu ne souhaites pas te responsabiliser vis-à-vis de ta santé et de tes choix alimentaires
- > Tu te trouves des excuses pour toujours "remettre à plus tard"
- > Tu n'as pas envie de te sentir mieux dans ton corps



Pas contre, si tu es **VRAIMENT** motivée, je te promet la chose suivante :

SI TU SUIS MES CONSEILS, JE TE **PROMETS** QUE MON ACCOMPAGNEMENT T'APPORTERA :

- > Une meilleure compréhension de ta digestion
- > Le fait de reconnaître les signes d'une bonne et mauvaise digestion
- > Le fait de comprendre l'importance de chaque classe alimentaire (épices, légumes, céréales, protéines végétales)
- > Tu retrouveras ton énergie
- > Tu retrouveras une digestion fluide
- > Tu te sentiras plus légère et mieux mentalement
- > Tu seras beaucoup moins ballonnée
- > Tu retrouveras plus de confiance en tes capacités digestives et dans ton corps
- > Tu sauras comment apaiser ton stress grâce à des outils de gestion du stress très facile à utiliser quotidiennement

Je réserve un appel découverte

👉 Je réserve un accompagnement ici

