

# Conseils et Astuces

## MÉTHODE ABC Les 3 piliers de la santé

### Detox

#### ASSIETTE Comment je mange ?

Privilégier les aliments d'origine végétale, une assiette colorée, une alimentation diversifiée.

Manger en conscience : détendu et dans le calme en mastiquant bien. S'alimenter en adéquation avec ses besoins afin de maintenir sa balance énergétique (le sportif n'a pas les mêmes besoins qu'une personne de 80 ans même si elle pratique marche d'entretien et yoga tous les jours !)

### Vitalité

#### BASKETS Comment je bouge ?

Pas de sport intensif mais bien une activité physique régulière et suffisante (alias effet cumulé du léger avantage !) pour optimiser nos fonctions vitales, notre forme, notre bien-être sur tous les plans.

Il peut s'agir de marche à votre rythme, 30 à 45 minutes par jour, de vélo... (d'appartement quand la météo est défavorable), de yoga, de gym douce, de petites séances d'étirements même au bureau... minimum 5 j/7.

Il est important de l'intégrer dans votre emploi du temps quotidien.

### Equilibre émotionnel

#### COUETTE Comment je dors ?

Comment je dors et non pas combien je dors : la qualité du sommeil prime sur la quantité et conditionne la qualité de nos journées.

C'est pendant notre sommeil que nos horloges biologiques se synchronisent.

Pas tous les mêmes besoins : chacun doit respecter son rythme.

Éviter les activités sur écran 2 heures avant le coucher.

Privilégier la détente et la lecture pour faciliter la phase d'endormissement.

**Ces 3 piliers de santé durable, mis à mal dans la société actuelle et associés à un stress croissant même chez les plus jeunes, amoindrissent nos défenses naturelles, fragilisent notre système immunitaire qui de ce fait est moins efficace. Il en résulte une sensibilité accrue aux infections microbiennes et aux problématiques digestives, articulaires, psycho-émotionnelles avec une plainte de fatigue récurrente voire permanente pour certains.**

Les légumes sont les grands pourvoyeurs de votre cure détox après les repas trop riches et trop arrosés. Usez et abusez des légumes chaque fois que vous passerez à table dans les jours qui suivent. Cuits ils seront plus digestes.

Votre flore intestinale et ses bactéries, appauvries par la nourriture trop riche de fin d'année, vous remercieront pour l'apport de fibres. Les toxines y seront piégées avant d'être éliminées naturellement. Et pour des résultats optimaux, on boit des bouillons faits maison !

Voici quelques recettes à réaliser chez soi rapidement et facilement :

**Bouillon détox aux légumes** : connu pour ses propriétés diurétiques, le poireau, sous forme de bouillon, aide à éliminer l'acide urique. Il est excellent pour les reins et le foie.

**Soupe crue épinards brocolis** : l'épinard contient de nombreux actifs antioxydants, comme la lutéine et des oligo-éléments : il booste le système digestif !

**Jus monofruit ou monolégume.**

Après une séance de sport ou simplement une envie de se chouchouter, voici des soins qui font se sentir bien instantanément !

Alors on mise sur les massages et les produits dédiés aux soins des mains et des pieds.

On prend le temps de se glisser dans un bain chaud (mais pas trop !) qui va décontracter et créer une vraie bulle de bien-être.

Une fois que l'on a rééquilibré ses émotions, on adopte tout de suite des attitudes qui seront nos nouveaux rituels !

Je n'achète pas si je n'en ai pas VRAIMENT besoin (pas de surconsommation).

Je consomme moins d'aliments transformés.

J'adopte une démarche raisonnée/ concernée pour tout achat lié aux produits d'entretien, aux cosmétiques.

Je limite l'auto-médication tout en optimisant ma forme grâce à Form'Vital et Alimentation Intelligente !



# Recettes Détox

## Bouillon détox aux légumes

### Pour 1 litre et demi d'eau, prévoir :

1 poireau - 1 oignon - 1 carotte - 1 navet boulevé  
1 radis noir - 1 portion de courge muscade  
1 Pomme de terre  
Du gingembre frais. Le choisir frais de préférence. En prélever un morceau de 1 cm.  
Du curcuma frais. En prélever un morceau de 1 cm. Du thym frais

### Préparation 20 min

#### Cuisson : 15-20 min

Émincer l'oignon et le blanc de poireau. Passer celui-ci abondamment sous l'eau. Couper le morceau de courge, la pomme de terre et le navet en petits cubes. Couper la carotte et le radis noir en rondelles. Prélever quelques brins de thym. Prélever un morceau du gingembre, de même qu'un morceau du curcuma. Verser tous les ingrédients dans l'eau d'une grande casserole. Porter le tout à ébullition. Une fois l'ébullition obtenue, faire cuire à feu doux durant une quinzaine de minutes. Stopper la cuisson et laisser reposer quelques instants. Tous les ingrédients seront ensuite retirés et le bouillon filtré dans un chinois. Il doit en effet être le plus clair possible. À boire chaud ou tiède tout au long de la journée.

À noter : les légumes pourront servir plus tard dans une soupe à laquelle on aura éventuellement rajouté un bouquet de persil, riche en vitamine C. Pensez à enlever le curcuma et le gingembre avant de la consommer.

## Soupe crue épinards brocolis

### Pour 4 personnes

300 g de brocolis  
1/4 d'ananas  
50 g d'épinards  
1/4 d'échalote  
10 cl de lait de coco  
5 cl d'eau  
Le jus d'1/2 citron  
Sel, poivre

### Préparation : 5 min

1. Détaillez le brocoli en petits fleurons.
2. Pelez l'ananas et coupez-le en morceaux.
3. Lavez et égouttez les feuilles d'épinards.
4. Pelez et ciselez l'échalote.
5. Dans un blender, mixez finement les légumes.
6. Ajoutez le jus de citron, le lait de coco, un peu de sel et de poivre. Mixez finement jusqu'à avoir une texture veloutée.
7. Servez immédiatement et régalez-vous.

### PENSEZ-Y !!!

#### Gel Aloe Vera à boire

Gel à boire quotidiennement pour conserver un bien-être optimal. 1 à 3 cuillères à soupe par jour à jeun (soit environ 50 ml) à boire pures ou diluées dans un jus de fruits.  
Bouteille en verre 750 ml / AL1007 / 29,90 €.



## Et les jus Détox dans tout ça ?

On peut aussi faire une cure de jus et ainsi mélanger plusieurs fruits et légumes aux vertus différentes : certains vont drainer, d'autres vont régénérer, d'autres vont avoir un effet diurétique et stimuler un peu les reins, d'autres ont une fonction dépurative et vont travailler sur les intestins... D'où l'intérêt de les associer.

On peut aussi consommer des «monojus» avec un seul fruit ou un seul légume. Voici quelques exemples de jus monofruits et monolégumes :

- Le jus de cerise
- Le jus de pastèque
- Le jus de concombre
- Le jus de citron
- Le jus de pomme
- Le jus de raisin
- Le jus de betterave
- Le jus de radis noir

# Conseils Vitalité

## RYTHMES CIRCADIENS

### Comment organiser au mieux sa journée ?

- **Avoir un réveil à heure fixe** (entre 6h et 8h) : ce n'est pas le moment du réveil qui est important mais sa régularité.
- **Un vrai petit-déjeuner** : le corps est fait pour recevoir de la nourriture quand il fait jour. Il faut se nourrir plutôt le matin que le soir. En sautant le petit-déjeuner, on crée une insulino-résistance qui perdure jusqu'au soir (le taux de sucre reste élevé dans le sang). Le corps n'a pas la même capacité à gérer la glycémie le matin et le soir.
- **Un boost de lumière en début de matinée** : avec une lampe adaptée (luminothérapie) ou simplement en sortant quelques minutes à l'extérieur.
- **Un déjeuner entre 12h et 14h** : la cadence de nos repas influence notre santé.
- **Entre 13h et 16h une courte sieste** : même sans dormir, au bout de 7 à 8 minutes de repos, le cerveau entre dans un stade de sommeil superficiel. Ce temps augmente notre capacité à comprendre et à stocker les informations.
- **Peu d'alcool ou très tôt en soirée**. L'alcool fait tomber rapidement dans un sommeil profond mais perturbe le sommeil paradoxal. Un verre d'alcool nécessite 1h de digestion...
- **Collation dinatoire à partir de 18h**. On ne devrait pas manger pendant les heures qui précèdent le coucher : cela perturbe le taux de mélatonine (hormone du sommeil) qui s'élève lentement dans le sang. Le dîner peut être remplacé par une simple collation de fruits, noix et yaourts. À adapter selon ses goûts.
- **De l'activité physique à tout moment** mais en essayant de garder le même rythme chaque jour. Les sports d'endurance (vélo, rameur, elliptique, course à pieds) pratiqués le soir ne posent pas de problèmes d'endormissement. En revanche, les sports de musculation sont à éviter le soir. Faire du sport maximum 4h avant le coucher favorisera le retour au calme.
- **Avant de fermer les yeux**, faire sa «to do list» : écrire ses pensées avant de dormir aide à trouver le sommeil plus rapidement.

## LES SOINS QUI FONT DU BIEN

### POUR LE BAIN

Bain Thalasso Isomarine / Flacon 400 ml / IS3143 / 24,90 € (soit 62,25 €/L)  
Cristaux de Bain Isomarine / Pot 600 g / IS3144 / 18,50 € (soit 30,83 €/Kg)

### POUR LE MASSAGE

Huile Vita Vital / Flacon 100 ml / FV1500 / 23,50 €  
Huile de massage Ansimara / Flacon avec réducteur 50 ml / AN2866 / 20 €  
Beurre solide Pur&Nat / Boîte aluminium 80 ml / SN1202 / 14,90 €  
Huile de Magnésium Marin Isomarine / Flacon 100 ml / IS3149 / 18,50 €

### POUR LES MAINS

Crème Mains Réparatrice Cur'active / Tube 50 ml / CR1010 / 11,90 €  
Crème mains Fleurs blanches Ansimara / Tube 50 ml / AN2862 / 9,90 €  
Beauté des Mains Isomarine / Tube 75 ml / IS3102 / 12,90 €

### POUR LES PIEDS

Crème Pieds Anti-crevasses Cur'active / Tube 75 ml / CR1007 / 11,50 €  
Beauté des Pieds Isomarine / Tube 75 ml / IS3105 / 12,50 €

