

BIEN MANGER - LES SECRETS D'UNE NATUROPATHE

Marylène Jamaux

Savez-vous de quoi votre corps a réellement besoin ? Connaissez-vous votre profil alimentaire en naturopathie ? Savez-vous comment réguler votre équilibre acido-basique ? Savez-vous quelles sont les plantes indiquées selon vos troubles digestifs ?

Apprenez comment vous maintenir en bonne santé avec cette introduction à la naturopathie par l'alimentation !

Méthode 1 : Suivre le guide : prendre le temps de mettre en place et d'intégrer chaque étape une par une. Découvrir son profil alimentaire en naturopathie ; remplir son panier à provisions : trouver les produits de saison, lire les étiquettes, s'y retrouver dans les labels, prendre le temps pour de nouvelles habitudes ; prendre du temps pour le repas et composer son assiette ; se familiariser avec les superaliments ; vérifier l'équilibre acido-basique ; entretenir la fonction digestive.

Méthode 2 : À vous de choisir la marche à suivre ! Identifier ses priorités : les erreurs à corriger ; liste par ordre de priorité ou de facilité ; choisir ce qui semble le plus facile à transformer, jusqu'à intégration dans son mode alimentaire ; découvrir un nouveau sujet ; ne pas passer à une autre étape tant que la précédente n'est pas complètement acquise.

Signature



31 - Haute-Garonne

Marylène Jamaux a été infirmière en milieu hospitalier. Elle s'est ensuite orientée vers la naturopathie, qu'elle exerce depuis maintenant 10 ans dans son cabinet à Toulouse. Les difficultés liées à l'alimentation sont une des demandes principales abordées lors de ces entretiens. Ces rencontres sont à l'origine de ce guide où sont notamment présentées les problématiques les plus courantes et leurs solutions.

Dangles
ÉDITIONS



Réf. 71574

Précommande n° : L99153

09/02/2022

15 €

Livre Broché • 160 pages • 15 x 21 cm

Illustrations couleur

Santé - Bien-être

Aromathérapie - Phytothérapie - O21

Alimentation

Nutrition

Digestion

Anatomie

**Un format et un prix accessibles
pour découvrir la naturopathie par l'alimentation.**

Table des matières

Du chasseur-cueilleur à nos jours
Répondre à un besoin fondamental
Bien manger, bien digérer
Les erreurs les plus rencontrées
Entretenir la fonction digestive
Annexe I – Faire germer ses graines, mode d'emploi pour commencer
Annexe II – Bien choisir son pollen