

气

Les gestes essentiels pour maintenir un équilibre et une bonne vitalité.
L'idée générale c'est « Je consomme moins ou autant d'énergie que ce que j'en produis. »

- Commencez votre journée par boire un verre d'eau tiède, cela réveille doucement le système digestif
- Attendez 20 min avant de prendre votre petit-déjeuner, de préférence salé ou pas trop sucré. Évitez le pain confiture. Pensez au purée d'oléagineux
- Faites des étirements le matin pour réveiller votre corps ou en fin de journée pour couper de la journée ou se préparer au sommeil
- Prévoyez une activité qui met le corps en mouvement pendant au moins ½ heure chaque jour. Le mouvement, c'est la vie!
- Faites une méditation
- Prenez 3 minutes dans la journée pour respirer et vous reconnecter à votre corps. Baissez les épaules, relâchez votre corps.
- **Mangez chaud, buvez chaud ou tiède** (pas que du thé car il peut déshydrater), et de l'**eau pure**. (2L par jour) et **mangez cuit**
- Anticipez vos repas et composez votre assiette avec une céréale, une protéine, des légumes. Buvez une tisane après le repas.
- Mangez des aliments de saison et évitez les produits congelés
- Ne parlez pas trop à table, n'engagez pas des discussions perturbantes.

Il y a des jours où vous consommerez plus d'énergie que ce que vous en produirez, et c'est normal ! La vie est impermanente. Mais il y aura aussi des jours où vous pourrez faire des réserves et il faudra saisir ces occasions pour produire plus que ce que vous consommez. Faites ce qui vous fait du bien !

Je vous souhaite le meilleur

