

Le rééquilibrage alimentaire et énergétique : pour qui ?

«Appliquez-vous à garder en toute chose le juste milieu » Confucius

Le juste milieu, ce qu'on appelle l'équilibre ou encore la loi du mieux met en lumière que, dans la vie, tout est une question d'équilibre.

En biologie, on appelle cela l'homéostasie, c'est à dire la capacité d'un système, dans ce cas-ci notre organisme, à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes. Il est primordial pour notre bien-être de maintenir et d'entretenir un équilibre parfait.

C'est la raison pour laquelle il me semble essentiel de faire le lien entre équilibre alimentaire et énergétique.

Nous formons un tout et tout ce que nous mangeons se transforme en énergie qui nous permet de fonctionner. Manger est un acte magique, par lequel une substance externe va, par une complexe alchimie, faire partie de nous, devenir nous. C'est à nous que revient le choix de manger ce qui nous rendra tel que nous désirons être. Car, comme le dit si bien l'adage, nous sommes ce que nous décidons d'être.

Vous souhaitez perdre du poids? Vous vous sentez fatigué(e)? Vous avez des problèmes de concentration ou de sommeil? Vous désirez booster votre immunité? Votre enfant est agité ou dort mal?»

Lors des séances, je vous propose un rééquilibrage alimentaire plutôt qu'un régime alimentaire. Je pars du principe qu'un bon aliment en chasse un mauvais et qu'il préférable d'aborder une approche positive et constructive, afin que vous puissiez adopter des comportements bénéfiques pour votre santé sur le long terme.

En tant que nutrithérapeute (certifiée du CFNA), je vous guide et vous accompagne vers une meilleure hygiène de vie. Comme vous l'aurez compris, équilibre, énergie, santé, alimentation, ... Tous ces concepts, étroitement liés, sont pour moi la base du bien-être et d'une démarche de mieux-être.

« Un esprit sain dans un corps sain »

Je vous propose donc une approche globale de votre corps et votre esprit, afin de ressortir d'une séance avec des conseils concrets sur vos habitudes de vie, les aliments à privilégier, les compléments alimentaires, ainsi que, si l'envie vous vient, un rééquilibrage énergétique qui vous permettra de vous recentrer sur le moment présent, d'équilibrer l'énergie circulante et de vous concentrer sur votre essence-même.



« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »







