

# Vos 4 clés de vie

## *Introduction à la méthode*

Née de l'association des principes de la naturopathie et du fruit de mon expérience personnelle et professionnelle, dans le domaine du bien-être et de la santé naturelle ma méthode vous permet de trouver votre équilibre avec des moyens naturels, grâce à des règles de vie adaptées à votre tempérament.

### **LA NATUROPATHIE UNE MÉDECINE ANCESTRALE TOUJOURS D'ACTUALITÉ**

Créée par Hippocrate, la naturopathie est la troisième médecine traditionnelle mondiale selon l'OMS. En voici les principes fondamentaux :

- utiliser sa force vitale pour guérir ;
- chercher toujours la cause de la maladie ;
- pratiquer des cures de détoxification et de régénération de l'organisme ;
- être acteur de sa santé.

Enfin, le traitement ou le conseil ne doivent pas nuire. Les traitements sont toujours naturels et le premier d'entre eux est l'alimentation.

**C'est avant tout une médecine de prévention** qui utilise 4 techniques majeures pour entretenir la santé :

- l'alimentation
- l'exercice physique ;
- la gestion des émotions ;
- la micronutrition

### **À CHAQUE PROFIL SON ÉQUILIBRE : des conseils toujours personnalisés !**

Nous sommes tous différents, certains ont toujours chaud, d'autres toujours froid, certains parlent fort, d'autres sont timides, certains ont des problèmes digestifs alors que d'autres auront des soucis cardio-vasculaires ...

Le principe de la personnalisation est de vous offrir les bases d'une vie saine en général et des secrets d'équilibre de vie selon votre profil.

Les conseils qui vous sont donnés prennent en compte les exigences de votre profil pour une santé de vie optimale. Plus qu'un simple accompagnement, c'est un mode de vie à très long terme que je vous propose. Un nouvel équilibre pour votre vie entière !

## **D'abord un état d'esprit**

**Adaptabilité, simplicité et plaisir** sont ses 3 mots-clés.

Vous avez décidé de prendre de bonnes résolutions pour changer en mieux votre mode de vie ? Même avec de la motivation et de la volonté, vous pouvez vous retrouver confronté à votre environnement, vos contraintes, votre rythme de vie, vos finances... Et là, bien souvent, les efforts deviennent trop lourds et se transforment en une lutte contre la vie quotidienne, happés que nous sommes par le temps, la rapidité, le stress, la fatigue, la surinformation, et les exigences de nos proches !

Difficile dans ces conditions d'appliquer scrupuleusement le plus attrayant des programmes de santé naturelle !

Et pourtant, **il y a une solution pour y arriver. Le secret c'est de faire avec et non pas contre.**

Avec ce que vous êtes, votre budget, votre éducation, votre rythme de changement, avec vos contraintes de vie, vos proches, votre environnement... **Abordez votre changement d'hygiène de vie avec souplesse, adaptabilité** plutôt que dans un état d'esprit puriste, intransigeant qui a plus de chance de vous conduire vers un sentiment de frustration et pour finir par l'abandon de vos bonnes résolutions.

Je vous propose des conseils vous permettant de prendre soin de vous où que vous soyez et de manger le plus sainement possible avec les moyens du bord et les contraintes du moment. Cette approche vous demandera de **la bienveillance vis-à-vis de vous-même et des autres. Vous ne pourrez pas toujours tout faire parfaitement**, car vous vous lancez dans le marathon d'une vie ! Garder cela à l'esprit vous donnera la bouffée d'air nécessaire pour rendre votre programme de vie optimale compatible avec votre entourage et avec les imprévus.

## **Règle de la progressivité**

*Soyez indulgent et bienveillant avec vous même ! Rome ne s'est pas bâtie en 1 jour !*

Un pas après l'autre : On ne change pas tout du jour au lendemain, votre corps et votre mental ne suivront pas. Il vaut mieux inscrire dans le temps les changements engagés pour s'inscrivent durablement !

## **Conseils pour bien démarrer.**

LA NATUROPATHIE C'EST SIMPLE : on donne à notre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner ... mais cela demande de changer nos habitudes et notre corps n'aime pas les changements rapides, notre cerveau non plus, parfois des freins inconscients viennent contrarier notre volonté pourtant si forte !

### **Conseil 1 :**

Avant de vous lancer dans votre programme prenez le temps de vous poser ces quelques questions. Cela pourra vous sembler compliqué d'y répondre mais la clé de la réussite réside dans une bonne préparation :

- Combien de temps puis-je insérer dans mon planning pour équilibrer ma vie ?
- Quel budget puis-je consacrer à mon équilibre de vie ?
- Puis-je accéder facilement à des magasins (marché, petits producteurs, le rayon bio d'un hypermarché...) où faire des courses de qualité ?
- Êtes-vous seul contre tous ou soutenu par vos proches dans votre nouveau mode de vie ?

## Conseil 2 : **fixez-vous des objectifs !**

**De 1 à 3 objectifs réalisables** pas plus dont au moins un à court terme (1 mois).

Par exemple : mieux dormir ; arrêter le sucre et les produits sucrés ; intégrer deux fois plus de légumes verts dans mon alimentation ; perdre du poids...

**Le fait de vous fixer des objectifs ne vous apporte que des bénéfices et vous donne une autre vision de vous par imagerie mentale, ce qui rend le chemin pour y arriver bien plus facile.**

Des fiches d'autoévaluation vous permettront de mesurer les progrès accomplis !

### **Les résultats**

**Ils seront là, c'est certain.** Mieux manger, mieux penser, mieux cuisiner, faire un drainage, respirer, faire bouger son corps..., ces mesures appliquées chaque jour auront des effets positifs visibles sur une très grande majorité d'entre vous.

### **À quel niveau ?**

Cela dépendra de vous et de ce que vous aurez pu mettre en place avec, bien sûr, le facteur environnement et l'entourage qui est le vôtre.

Mais **plus vous appliquerez longtemps vos règles de vie optimale, plus vous en retirerez des bénéfices** et plus cela se verra.

Pour une personne en bonne santé, les résultats se traduiront ainsi par :

- *un poids idéal, atteint progressivement et sûrement ;*
- *une meilleure santé ;*
- *plus d'énergie ;*
- *un meilleur moral.*

Ceci est pour la partie visible de votre personne. C'est sans compter les autres résultats obtenus, moins visibles physiquement mais qui apportent une autre dimension à votre vie :

- *plus de joie dans le quotidien ;*
- *plus de variété et de créativité, en particulier dans l'alimentation ;*
- *une meilleure vie sexuelle ;*
- *une meilleure vie avec les autres ;*
- *une vraie contribution collective (écologique, éthique, choix faits en conscience) ;*

- le sentiment d'être dans son axe.

*Et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de limites à votre marge de progression !*

**Toute votre vie, vous pourrez améliorer mille choses et en découvrirez mille autres que vous aurez envie d'essayer.**

**Pour commencer votre vie équilibrée, le plus important est de mettre le pied à l'étrier !!!**

Les conseils et informations donnés ici ne remplacent pas une consultation ou un traitement donnés par un médecin ou spécialiste. En cas d'éléments manquants (problème de santé, grossesse, etc.) ils peuvent ne plus être valables. Ce conseilancier ne constitue donc pas une ordonnance médicale. Il est donné à titre purement informatif et ne peut être considéré comme des conseils médicaux personnalisés. Avant toute automédication, consultez un médecin. Organisme non conventionné, ne donnant pas droit au remboursement des services et produits conseillés.