

# Le rééquilibrage alimentaire

Les bases



COACHING

# Qui suis-je ?

**Coach de vie certifiée**  
**Ecole française de coaching**  
**MHD ( 75 )**



Professeure de Yoga / Yoga Danse



Formatrice Yoga Danse



Co-présidente Happy Body By Ju

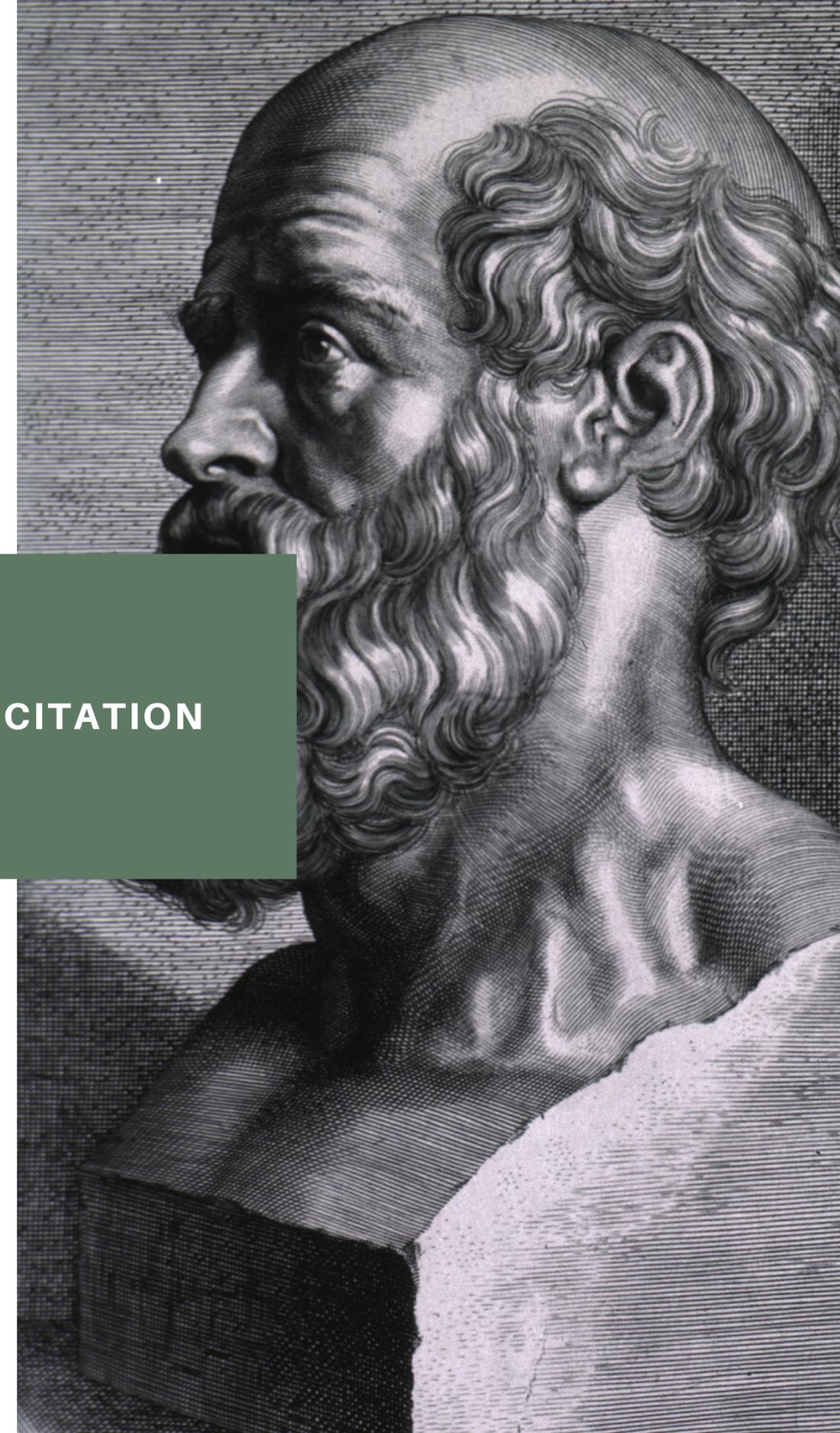
**JULIETTE  
VINAY**

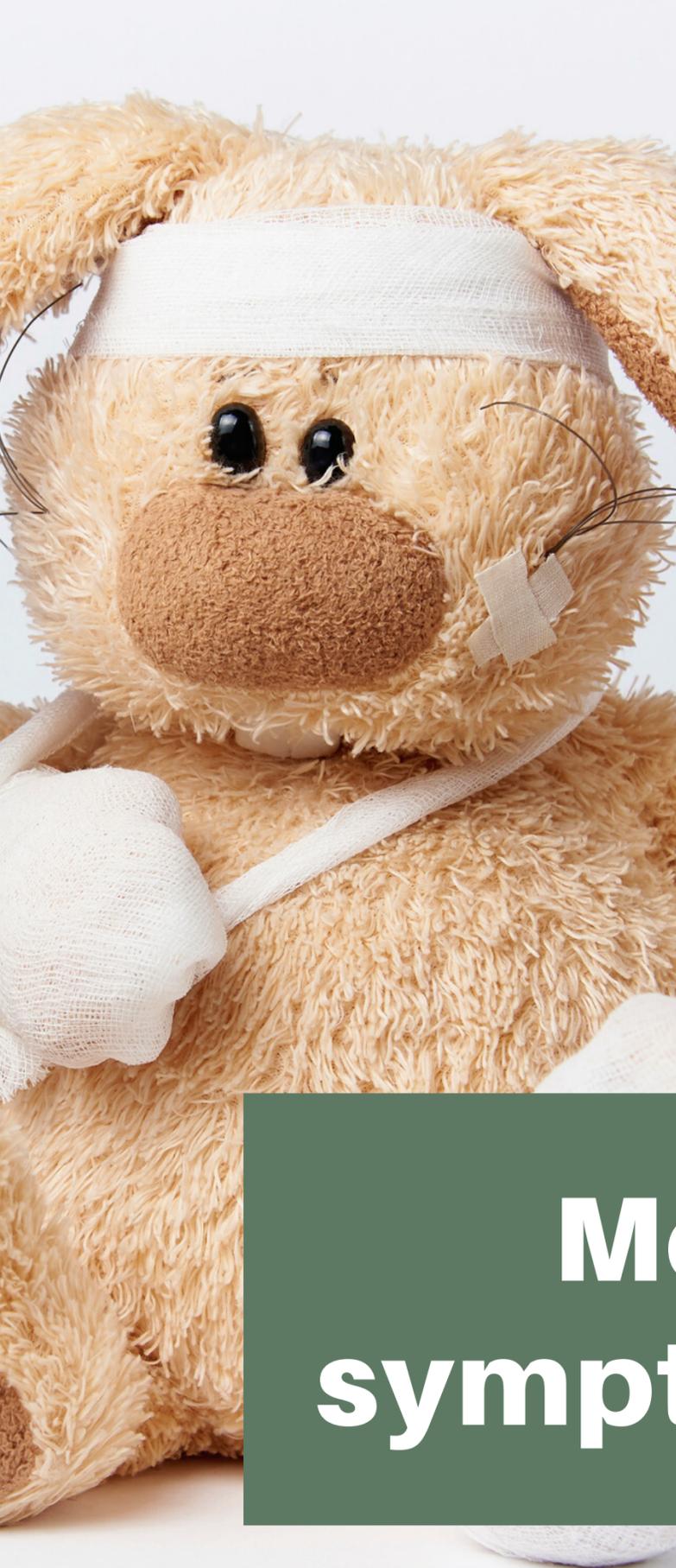


**" Que l'aliment soit  
votre seul remède "**

HIPPOCRATE

CITATION

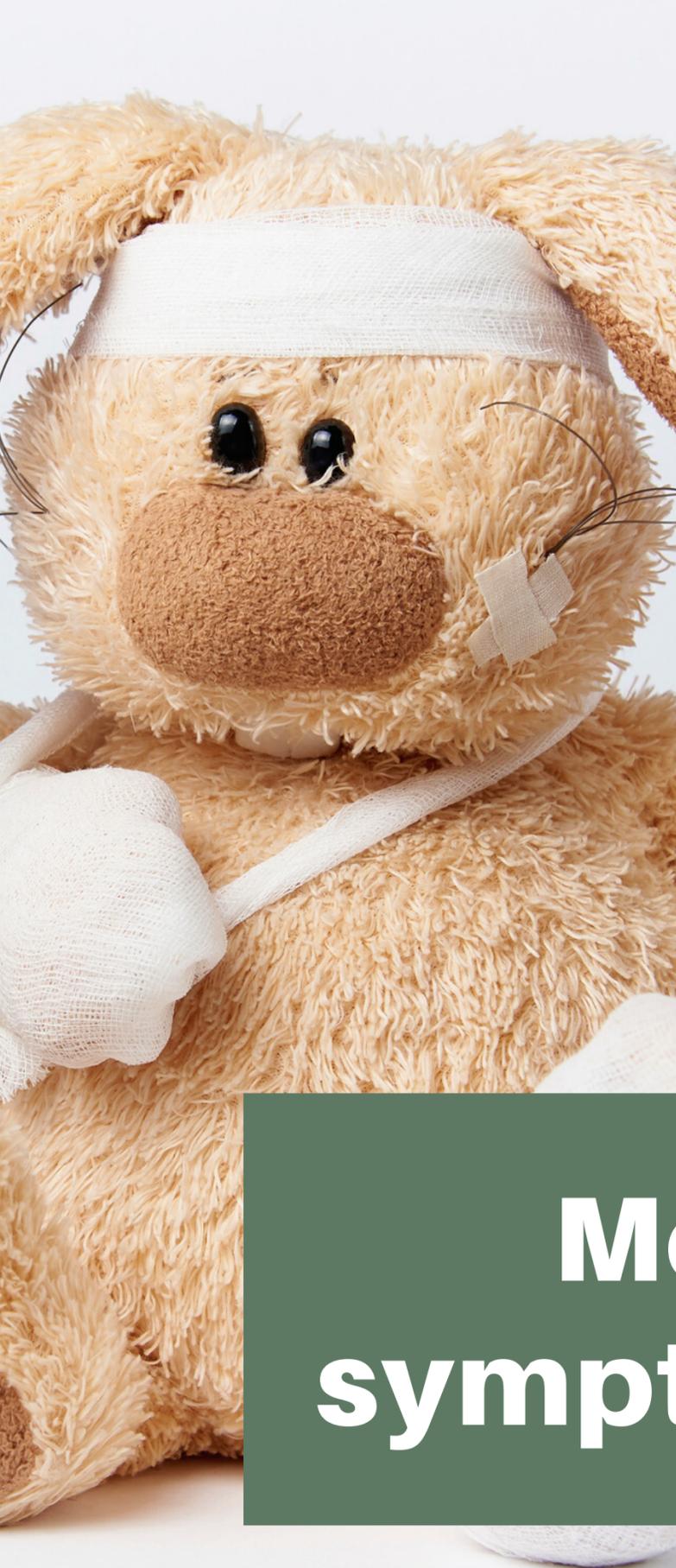




# Mes symptômes

## SYSTÈME DIGESTIF

- Nausées / Vomissements
- Diarrhée / Maux de ventre
- Ballonnements / Bas du ventre gonflé
- Problèmes de peau divers ( eczéma, psoriasis )



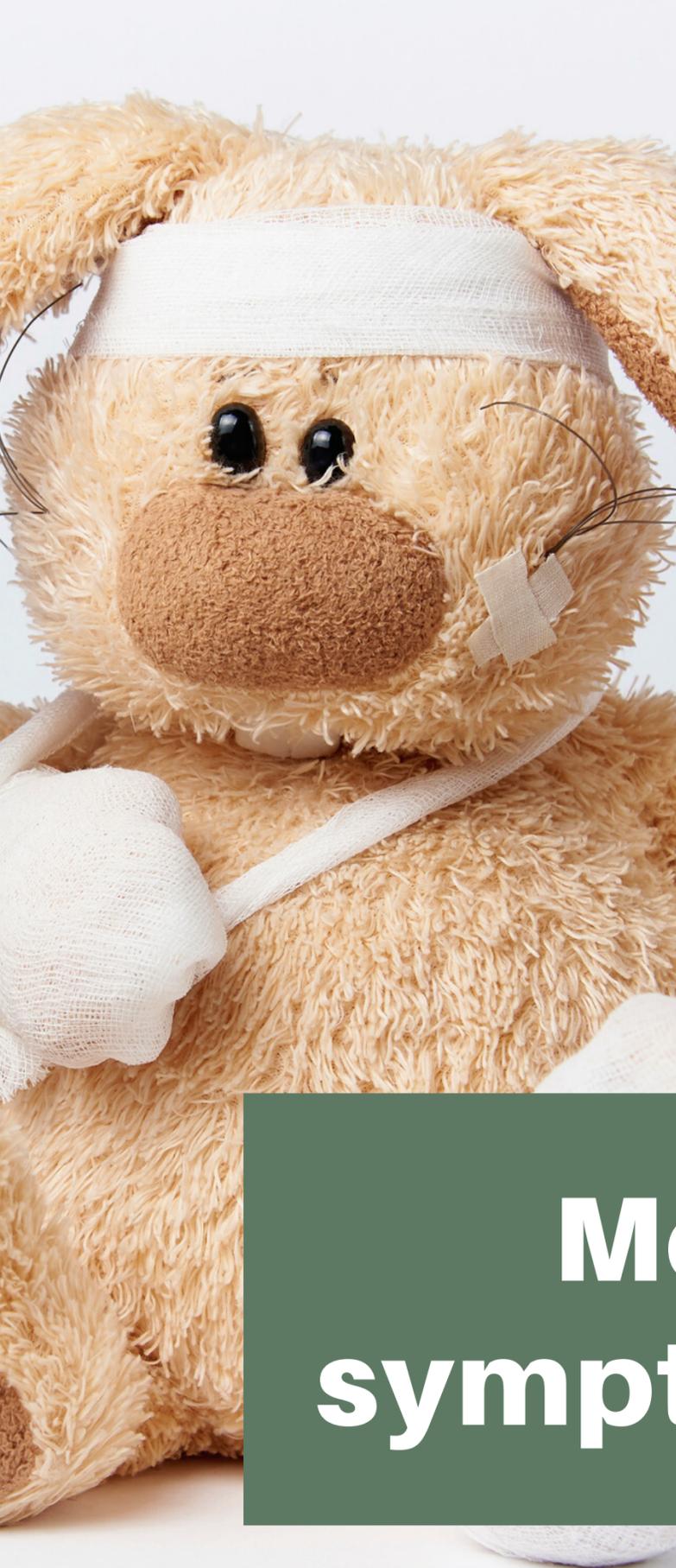
# Mes symptômes

## SYSTÈME DIGESTIF

- Nausées / Vomissements
- Diarrhée / Maux de ventre
- Ballonnements / Bas du ventre gonflé
- Problèmes de peau divers (eczéma, psoriasis)

## SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI

- Rhumes / Gastros / Gripes / Angines / Sinusites / bronchites chroniques
- Taux de globule blancs anormalement hauts
- Infections chroniques (ganglions, tendinites, boutons infectieux)



# Mes symptômes

## SYSTÈME DIGESTIF

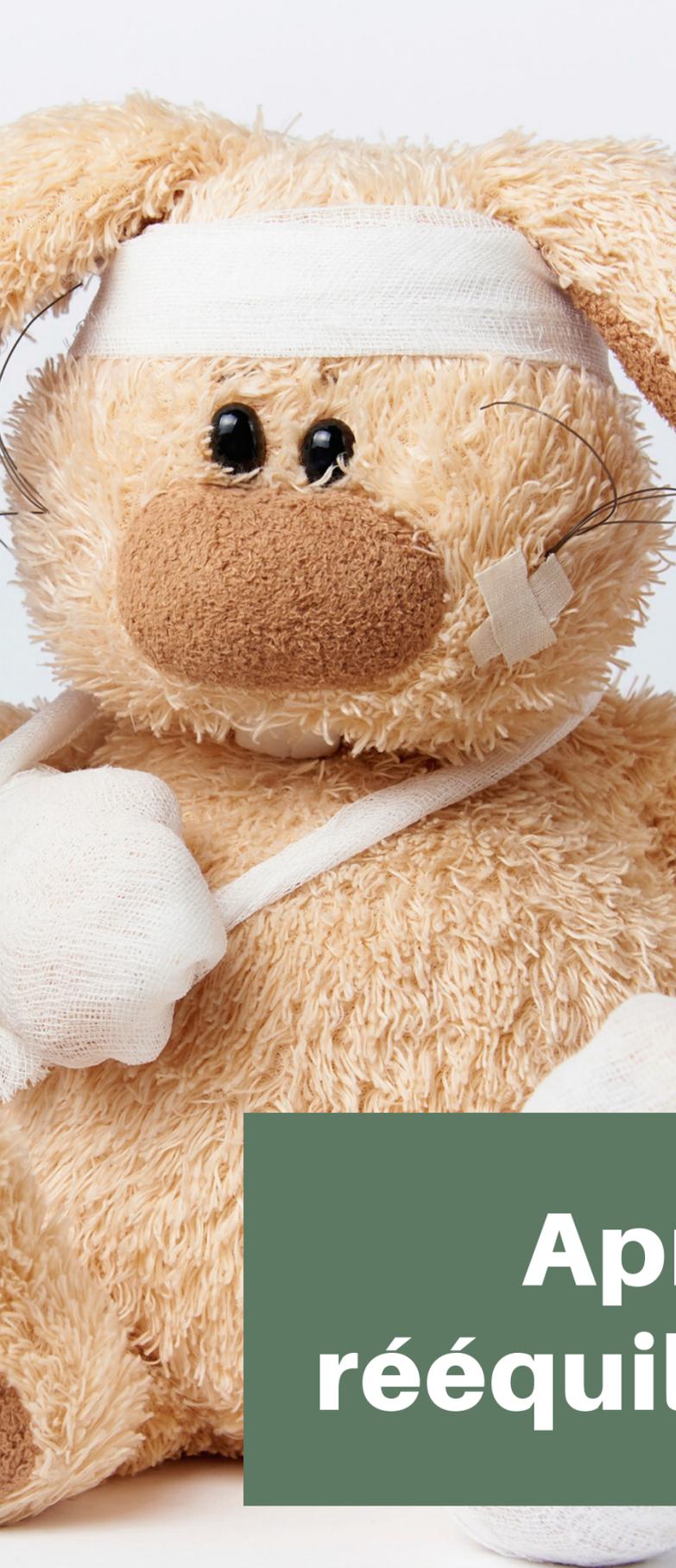
- Nausées / Vomissements
- Diarrhée / Maux de ventre
- Ballonnements / Bas du ventre gonflé
- Problèmes de peau divers ( eczéma, psoriasis )

## SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI

- Rhumes / Gastros / Gripes / Angines / Sinusites / bronchites chroniques
- Taux de globule blancs anormalement hauts
- Infections chroniques ( ganglions, tendinites, boutons infectieux )

## SYSTÈME NERVEUX

- Migraines
- Agitation / Déficit de l'attention / Stress intense
- Crises d'angoisses / Crises de nerf / Phobies



**Après  
rééquilibrage**

## SYSTÈME DIGESTIF

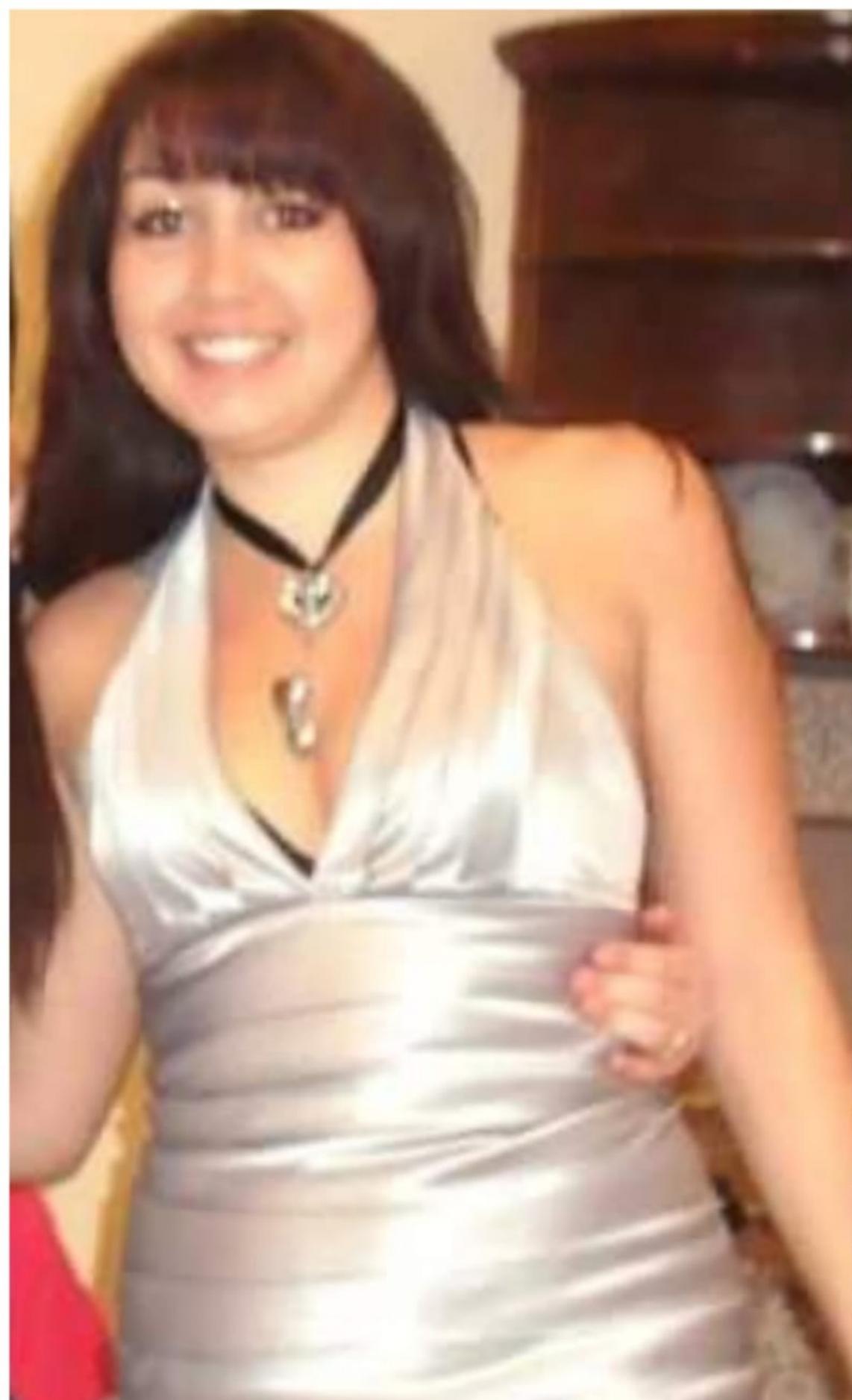
- Nausées / Vomissements
- Diarrhée / Maux de ventre
- Ballonnements / Bas du ventre gonflé
- Problèmes de peau divers (eczéma, psoriasis)

## SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI

- Rhumes / Gastros / Gripes / Angines / Sinusites / bronchites chroniques
- Taux de globule blancs anormalement hauts
- Infections chroniques (ganglions, tendinites, boutons infectieux)

## SYSTÈME NERVEUX

- Migraines
- Agitation / Déficit de l'attention / Stress intense
- Crises d'angoisses / Crises de nerf / Phobies



Avant / Après

**15kg**

# L'engrassissement du système digestif

INFOS





Le  
Saviez-  
vous ?

# La maladie

LA MALADIE N'EST PAS UNE FATALITÉ QUI S'ABAT SUR UNE PERSONNE AU HASARD. NON, LA MALADIE EST L'EXPRESSION ULTIME DE LA SOUFFRANCE D'UN ORGANISME QUI EST INTOXIQUÉ, ENCRASSÉ PAR UNE ALIMENTATION NON ADAPTÉE.

VOULOIR SOIGNER SANS TENIR COMPTE DE CETTE SIMPLE ÉVIDENCE SEMBLE OBSOLÈTE.



**95%**

**L'encrassement du  
système digestif et les  
chiffres**

Les affections dégénératives, responsables de plus de 95 % de la mortalité (cancers, affections cardiovasculaires, obésité...) sont à notre organisme ce que les désastres écologiques sont à la nature.



**85%**

**L'encrassement du  
système digestif et les  
chiffres**

85 % des populations modernes souffrent de constipation chronique et entretiennent une véritable auto-intoxication de leur organisme par un état permanent de putréfaction dans leurs intestins, et en particulier du colon, et les maladies modernes ne sont que l'expression d'un encrassement et d'une intoxication progressive de l'ensemble de notre organisme.

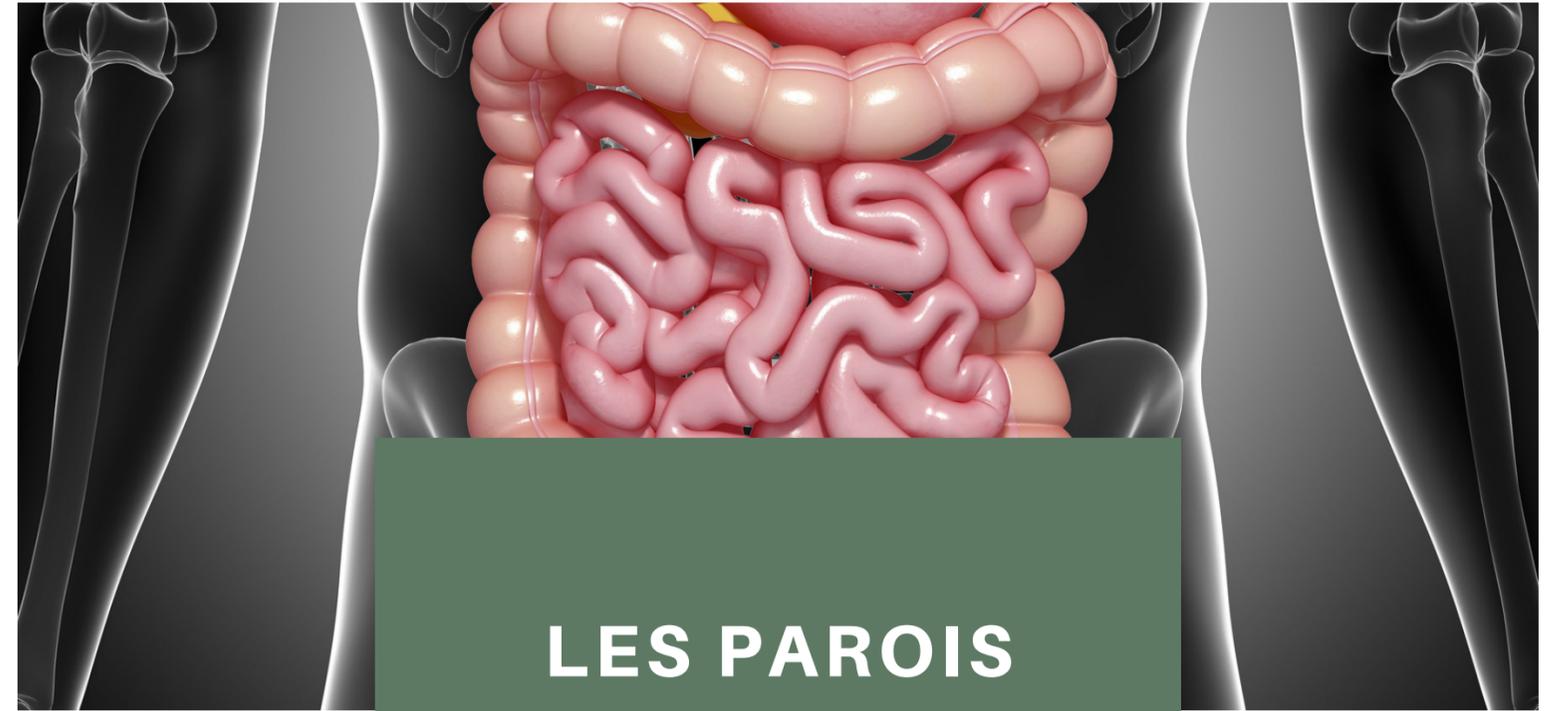


## L'engrassissement du système digestif et les chiffres

# Surpoids

17 % des français adultes ( soit presque 10 millions ) sont obèses  
54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids.

Et ces chiffres qui ne font qu'augmenter d'année en année, démontrent bien l'état de santé général du français.

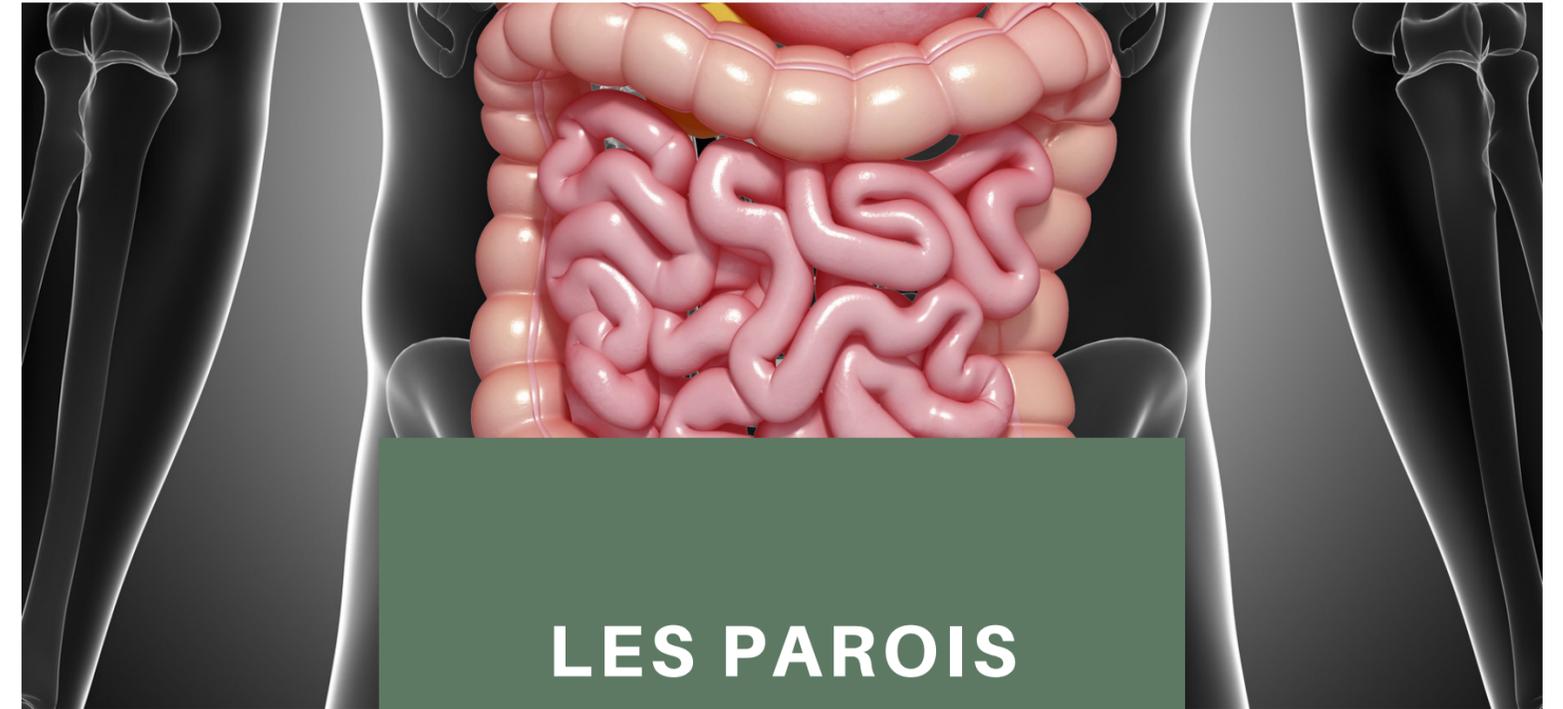


**LES PAROIS  
DU SYSTÈME  
DIGESTIF**



# 1 couche de cellules

La paroi du système digestif possède une seule couche très mince de cellules, qui se renouvelle entièrement toutes les 48 heures.



**LES PAROIS  
DU SYSTÈME  
DIGESTIF**

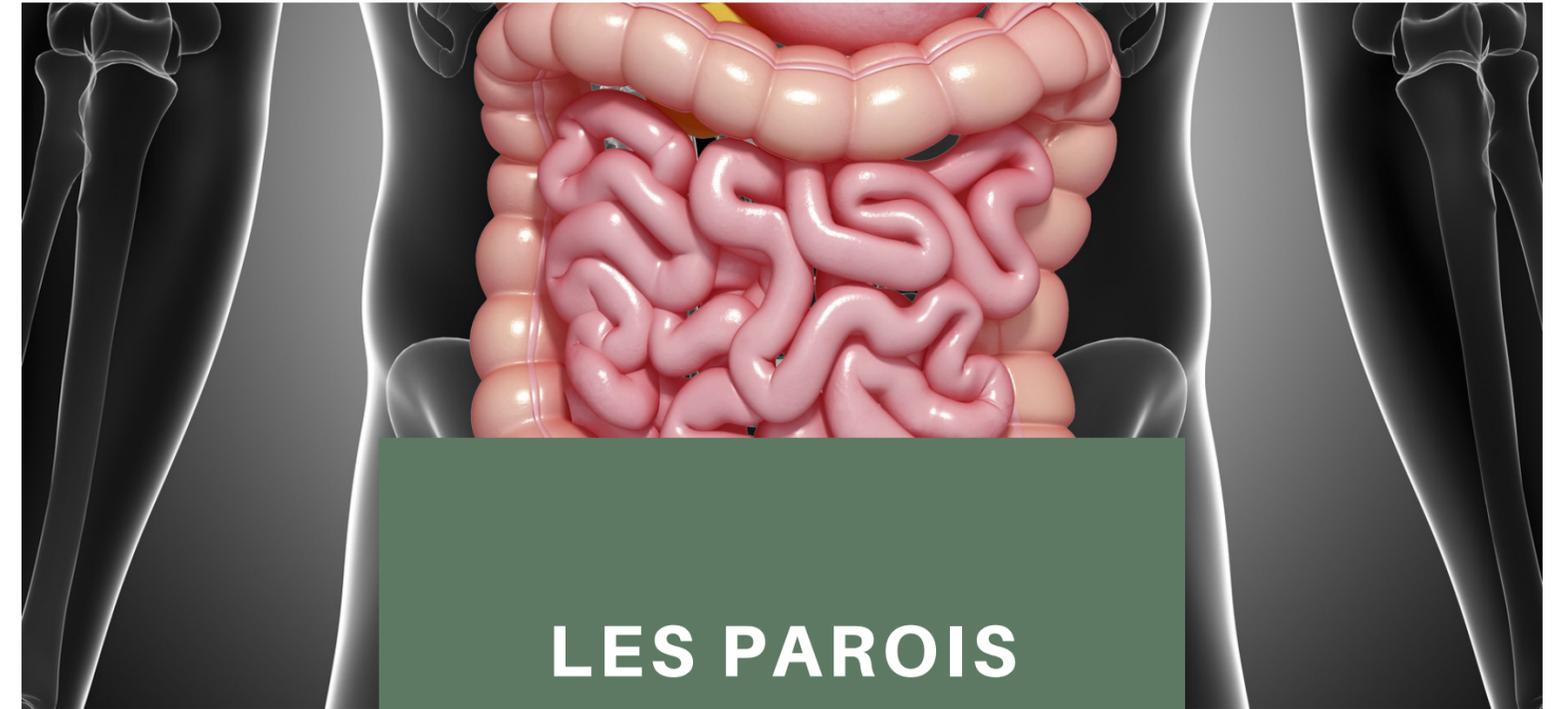


## 1 couche de cellules

La paroi du système digestif possède une seule couche très mince de cellules, qui se renouvelle entièrement toutes les 48 heures.

## Villosités

Cette paroi est tapissée de "villosités", qui sont des sortes de doigts microscopiques, dont le rôle est de capter les bons nutriments pour les faire pénétrer dans le flot sanguin qui va les véhiculer jusqu'aux cellules.



**LES PAROIS  
DU SYSTÈME  
DIGESTIF**



## Le filtre

Si le filtre est bouché, l'assimilation se fait mal et la plupart des bons nutriments seront évacués avec les selles.

Par contre, s'il y a des trous, le filtre ne draine plus rien et toutes les particules nocives passent dans le sang, qui va les véhiculer vers les organes...



## LES PAROIS DU SYSTÈME DIGESTIF



## Le filtre

Si le filtre est bouché, l'assimilation se fait mal et la plupart des bons nutriments seront évacués avec les selles.

Par contre, s'il y a des trous, le filtre ne draine plus rien et toutes les particules nocives passent dans le sang, qui va les véhiculer vers les organes...

## L'alimentation toxique

L'alimentation toxique rend la paroi intestinale imperméable, "englue" les villosités, qui n'assurent plus leur rôle, et perturbent le renouvellement cellulaire.



**LES PAROIS  
DU SYSTÈME  
DIGESTIF**



# Les symptômes principaux de l'encrassement

- FATIGUE CHRONIQUE
- CERNES
- MALADIES DE PEAU
- DOULEURS CHRONIQUES
- PROBLÈMES DIGESTIFS
- HALEINE CHARGÉE
- INSOMNIE
- NERVOSITÉ
- CRISES INFLAMMATOIRES
- VIEILLISSEMENT  
CELLULAIRE ACCÉLÉRÉ

# ALIMENTATION HYPERTOXIQUE

- Produits animaux ( chair animale, produits laitiers, lactose )
- Alcool / Tabac / Drogue
- Sucre blanc et aliments à IG haut
- Gluten
- Mauvaises graisses ( animale )
- Excitants ( thés, cafés )
- Additifs, conservateurs, pesticides
- Aliments transformés par l'homme
- Sel à forte dose
- Médicaments / cosmétiques
- Air pollué
- Sodas / Boissons sucrées



# L'ennemi n°1

## Le sucre blanc

Des chercheurs de l'UV d'Harvard ont réalisé des recherches sur l'impact du sucre blanc sur notre santé :



2x plus de chances de développer une maladie cardiaque, dégénérative, ou un cancer



Augmentation du taux de mauvais cholestérol = problèmes neurologiques



Obésité, encrassement du microbiote, maladies du foie, mauvais sommeil

SUCRE



# L'ennemi n°2

## Le gluten

Selon des études récentes, il serait présent dans de nombreux produits fabriqués par l'homme, et pose lui aussi un sérieux problème de santé :



Il englue les parois de l'intestin et empêche la synthèse des bons nutriments = carences



Il participe à l'effondrement de notre système immunitaire = nombreuses maladies



Cause n°1 du côlon irritable = troubles digestifs, nerveux, psychologiques

GLUTEN



# L'ennemi n°3

## La viande rouge

La consommation de viande a des conséquences pour la santé, rappelle l'OMS



Augmentation de 31% du risque de maladie cardio vasculaires tous types confondus

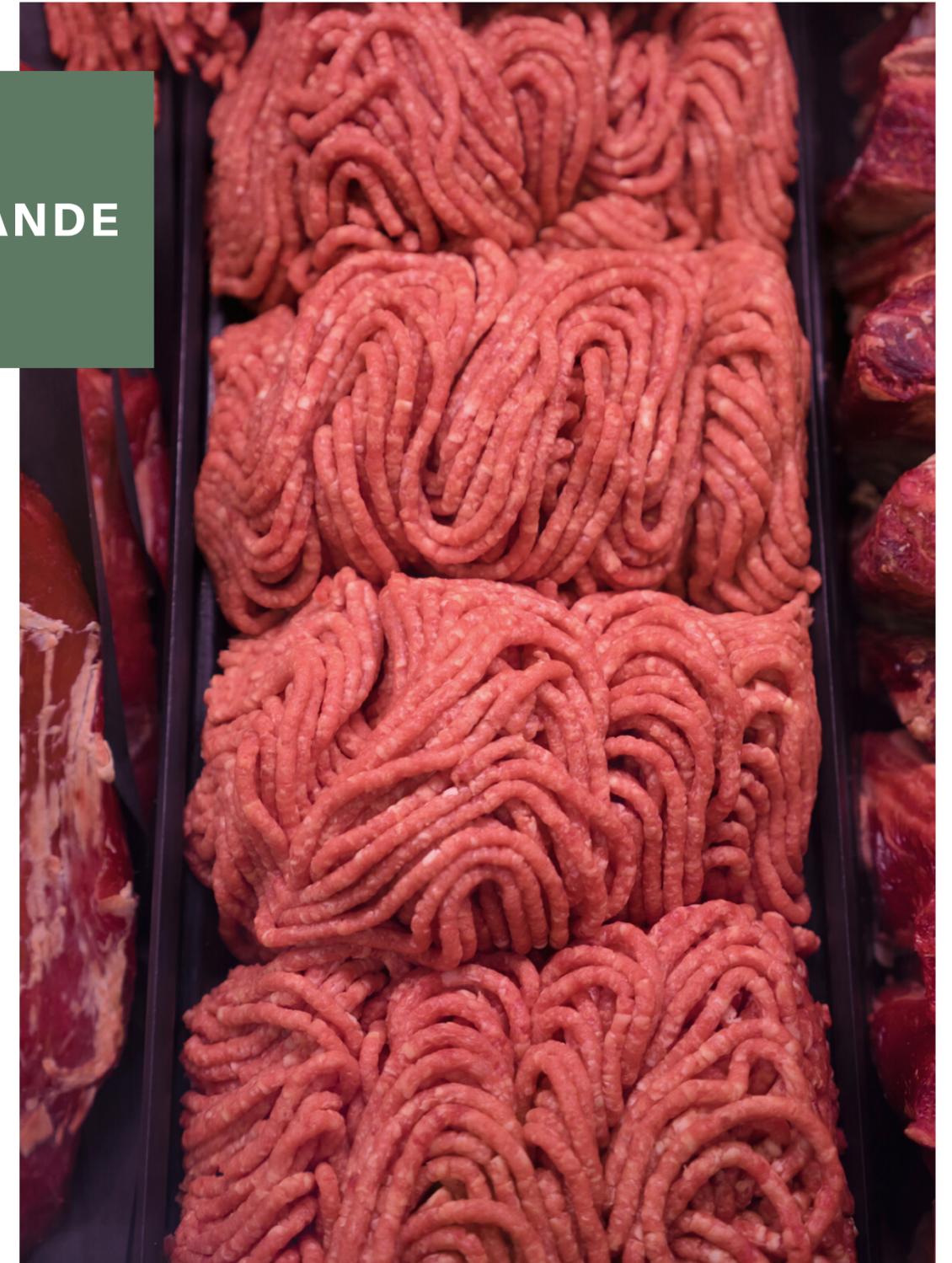


Augmente de 24 % le risque de cancer du côlon, et de 20 à 60 % ceux de l'œsophage, du foie, du pancréas ou du poumon.



La revue British Journal of Nutrition, a établi un lien entre la consommation d'**aliments pro-inflammatoires**, comme la viande rouge, et les risques de dépression.

VIANDE



# L'ennemi n°4

## Le lactose

**Les produits laitiers ne sont pas nos amis pour la vie, non adaptés au corps humain, riches en sucres et pro-inflammatoire**



Riches en facteurs de croissance destinés au veau, lequel prend 365 kilos en 1 an



Riches en hormones qui perturbent chez l'humain sa digestion, ses métabolismes, sa croissance et nombre de ses organes et tissus



Riches en galactose = fuite du calcium et accélération de l'ostéoporose, et autres problèmes articulaires

LACTOSE



# L'ennemi n°5

## Le poisson

Pourtant riche en Omega 3, le poisson d'aujourd'hui est à éviter



Ce sont des capteurs de polluants en général et de mercure en particulier.



Le mercure assimilé est aussi le mercure le plus toxique pour l'homme puisqu'il s'agit du mercure organique, le méthylmercure.



La méthylation est favorisée dans certains milieux aquatiques : un sédiment riche en mercure, une faible oxygénation et une faible hydraulité, et la présence de matières organiques en décomposition.

POISSON



# Les colles et les cristaux

- Les colles et les cristaux sont en principe les causes principales de toute genèse de maladie chronique.
- On parle donc de surcharge colloïdale et de surcharge cristalloïde.



**Tous les aliments nocifs pour le corps humain laissent des molécules dans le milieu humoral, notamment le liquide interstitiel de chaque cellule et engendrent des maladies.**

Pour éliminer tous ces déchets qui se présentent comme surcharge colloïdale ou surcharge cristalloïde, et empêcher une accumulation dangereuse de toxines au sein de l'organisme, notre corps dispose de « portes de sorties » pour les toxines, les émonctoires.

## LES EMONCTOIRES

Voie hépatique (foie, vésicule biliaire). Voie rénale (reins, vessie). Voie cutanée / peau (glandes sudoripares et glandes sébacées). Voie intestinale (intestin grêle, côlon). Voies respiratoires (poumons, bronches, nez).

Il existe également des émonctoires secondaires : Les glandes salivaires, L'utérus, Les glandes lacrymales et les amygdales.



# LES COLLES

Les maladies à « colles » de nature « colloïdale »  
Ce sont les mucus, les glaires, les écoulements gras, les mucosités, les expectorations, les kystes, qui sont appelés « colles ».

Leur source est la surconsommation de glucides (amidons et sucres) et de lipides (graisses).

# LES CRISTOIDES

Les maladies à « cristaux » de nature « cristalloïde » :  
Les déchets de nature acide circulant dans le milieu humoral, qui doivent être rapidement éliminés ou neutralisés sous forme de sels, forment de dépôts cristalloïdes qui sont appelés « cristaux ». Leur source est la surconsommation de protéines, mais pas seulement. Le corps va augmenter la température corporelle pour les faire fondre : c'est l'apparition des maladies inflammatoires.



PH

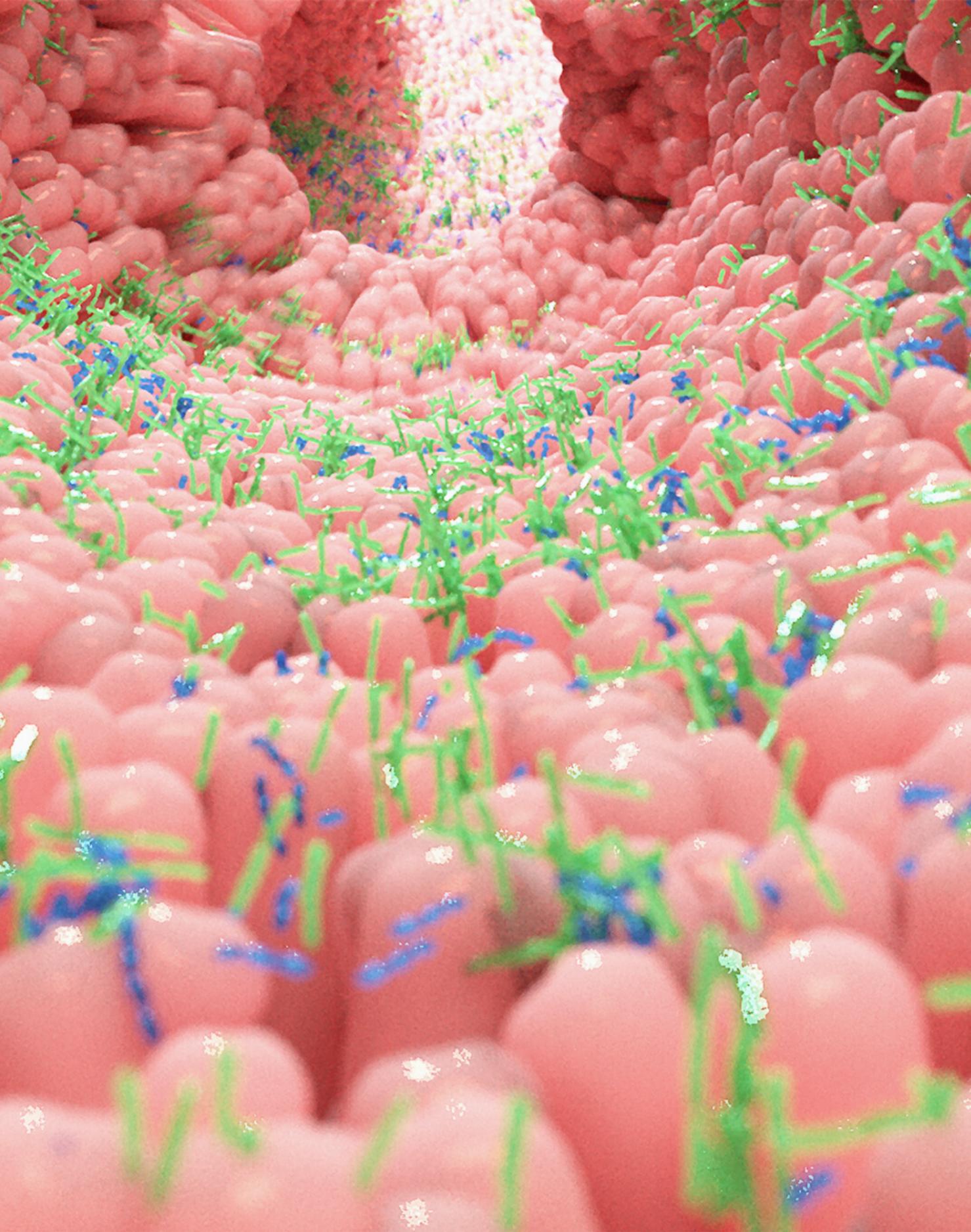


ACIDE

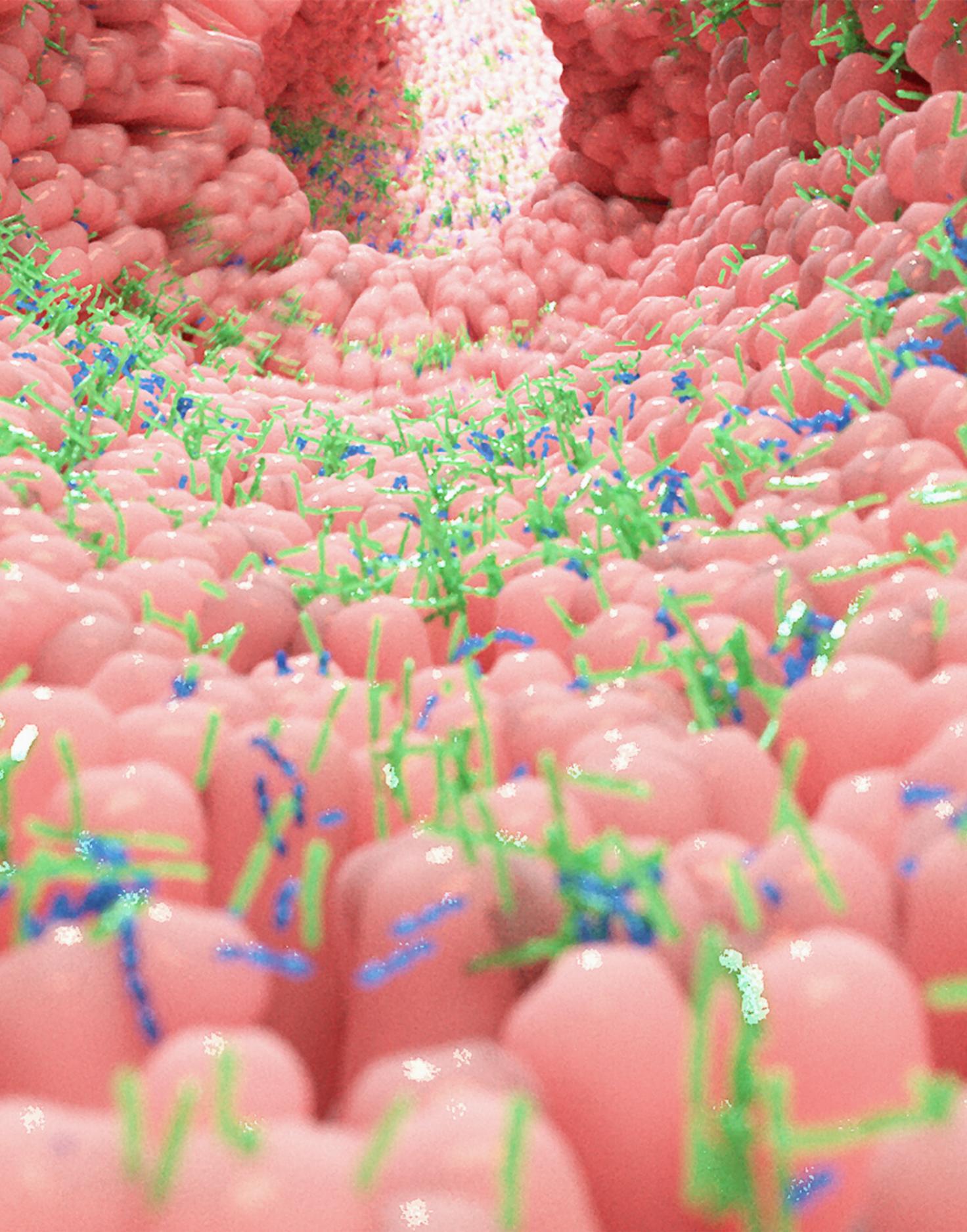
NEUTRE

ALCALIN





# **Le microbiote intestinal**



# **Le microbiote intestinal**

**Il représente l'ensemble des  
100 000 milliards de bactéries  
hébergées par notre tybe  
digestif, 10 fois plus que le  
nombre de cellules du corps  
et pèse plus lourd que le  
cerveau.**

**Ces bactéries font la pluie et  
le beau temps au niveau de  
notre santé physique et  
mentale.**



## MICROBIOTE PERSONNEL

Tout comme les empreintes, chaque individu possède son propre microbiote avec des variétés bactériennes différentes.



**MICROBIOTE**



## MICROBIOTE PERSONNEL

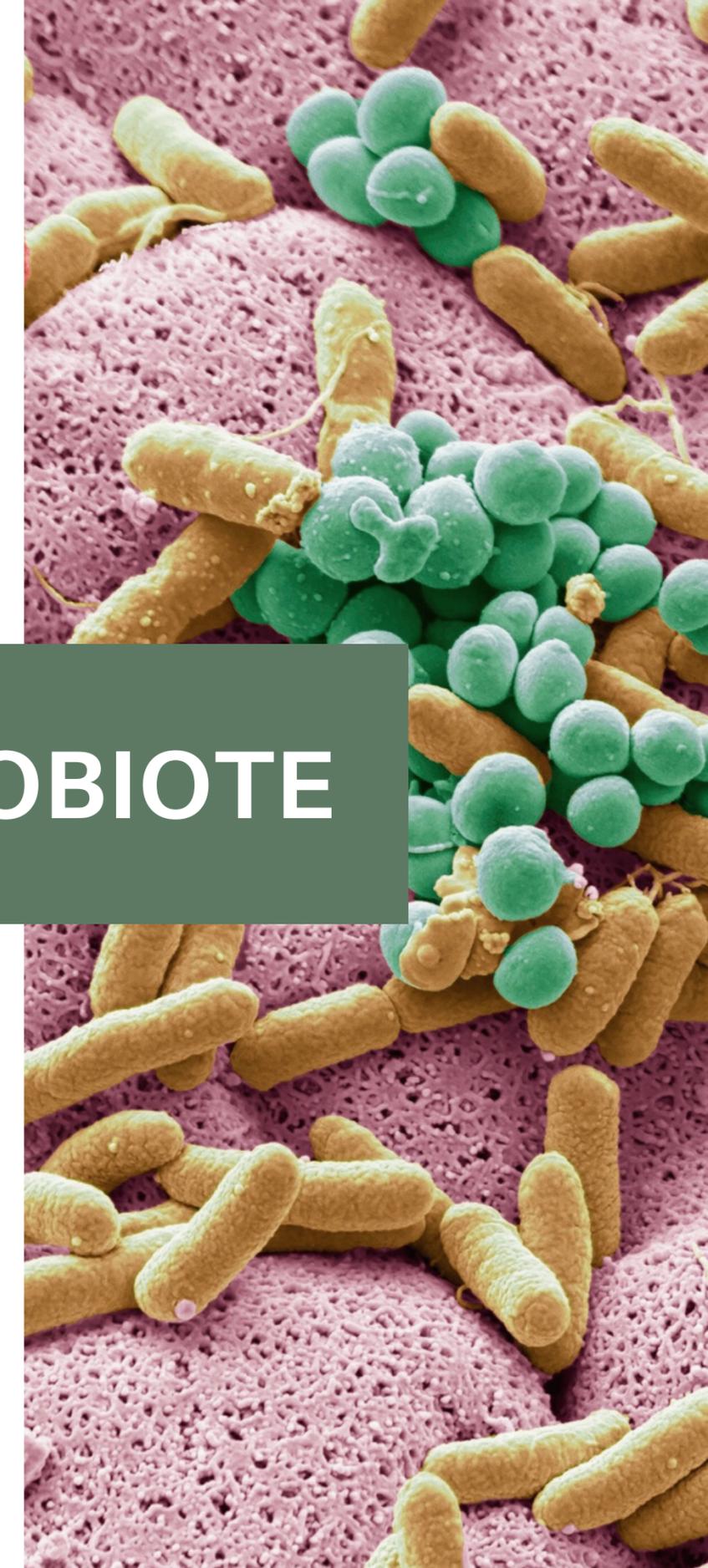
Tout comme les empreintes, chaque individu possède son propre microbiote avec des variétés bactériennes différentes.



## LE BOUCLIER DU CORPS

80% de nos cellules immunitaires sont présentes au niveau du microbiote, il a donc un rôle de bouclier pour les pathogènes.

**MICROBIOTE**





## MICROBIOTE PERSONNEL

Tout comme les empreintes, chaque individu possède son propre microbiote avec des variétés bactériennes différentes.



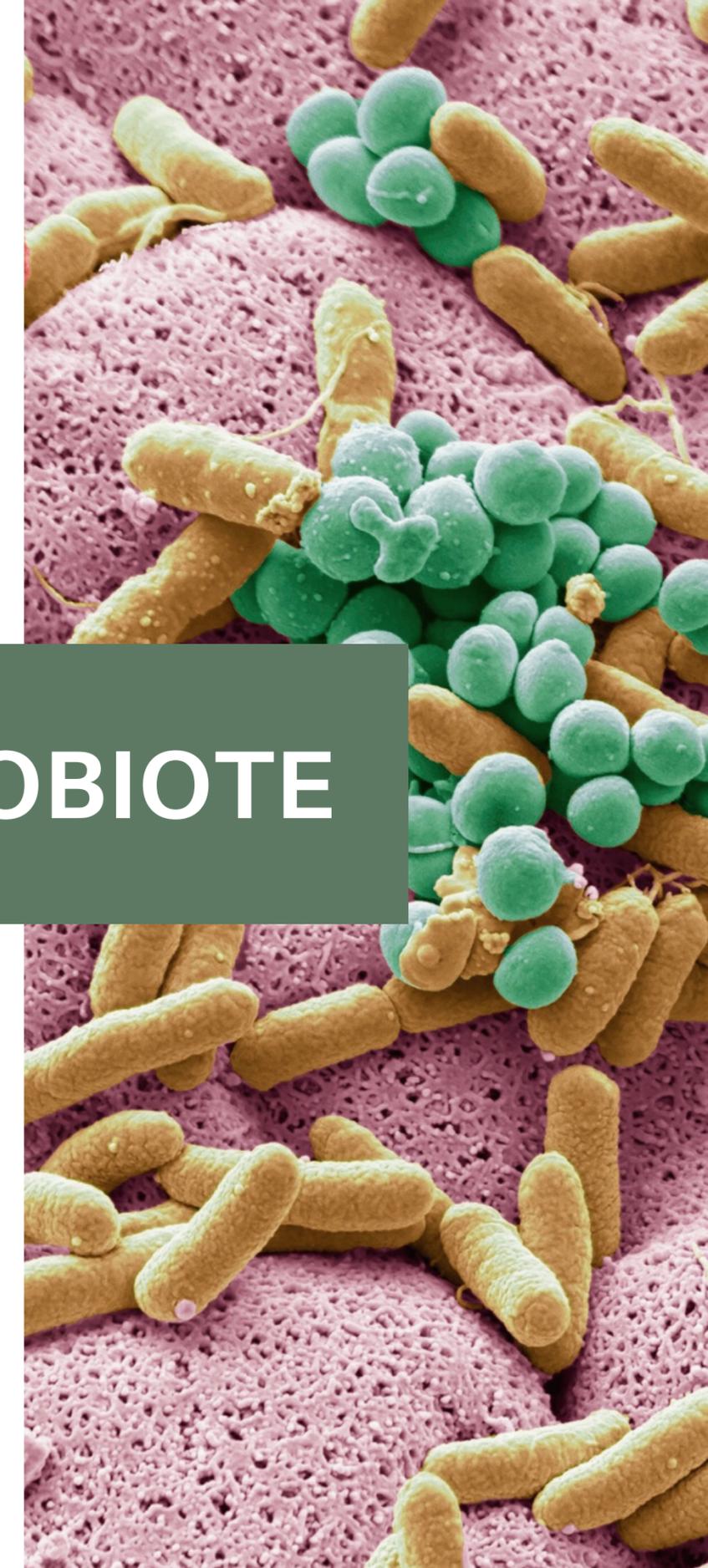
## LE BOUCLIER DU CORPS

80% de nos cellules immunitaires sont présentes au niveau du microbiote, il a donc un rôle de bouclier pour les pathogènes.



## UNE CHUTE DE 30%

De ses variétés bactériennes entraînent l'apparition de maladies chroniques ( diabète de type 2, pbs cardiaques... )



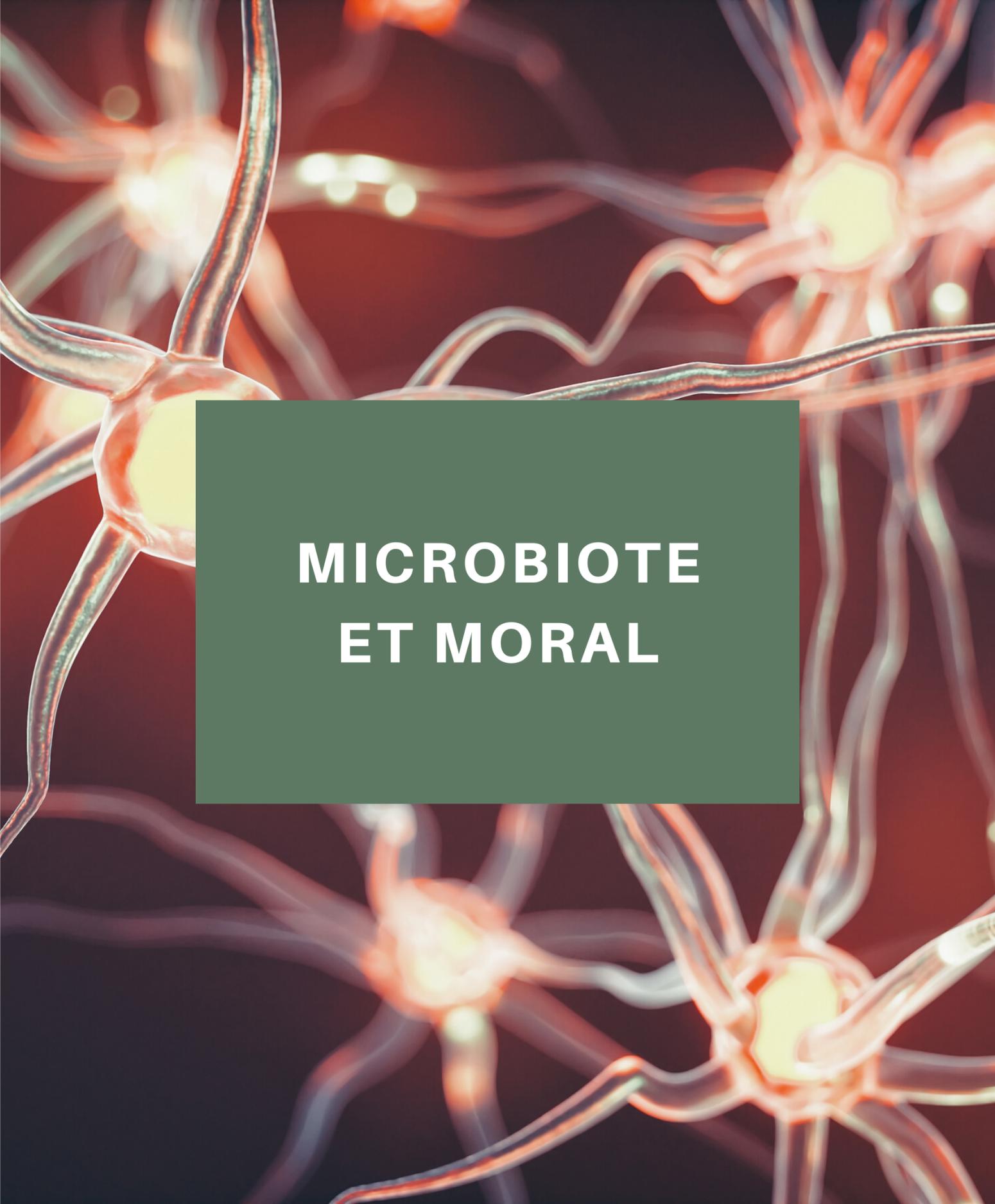
**MICROBIOTE**

The image features a dark green vertical bar on the left side. The right side is a background illustration of a neural network with glowing orange and yellow nodes and connecting fibers. A dark green rectangular box is centered on the right side, containing the text "MICROBIOTE ET MORAL" in white, bold, uppercase letters.

**MICROBIOTE  
ET MORAL**

Le microbiote influe sur notre humeur car il possède plus de **100 millions de connexions** de neurones entériques qui communiquent en permanence avec le cerveau.

Ce qui fait de lui la clef pour un terrain de santé mental sain !

The background of the right side of the image is a detailed illustration of a neural network. It features several neurons with glowing yellow-orange cell bodies and intricate, branching dendrites and axons in shades of red and orange. The overall aesthetic is scientific and vibrant. A dark green rectangular box is superimposed on the right side, containing the title text.

## MICROBIOTE ET MORAL



## **En 2017, les Dr. Justin et Erika Sonnenburg de l'UV de Stanford**

ONT RÉUSSI À DÉMONTRER QUE NOS MODES DE VIES OCCIDENTALES APPAUVRISSENT LE MICROBIOTE INTESTINAL.

LEURS TRAVAUX ONT PROUVÉ QU'EN L'ESPACE DE QUELQUES GÉNÉRATIONS, DES CENTAINES D'ESPÈCES DE BACTÉRIES ONT DISPARU.

ILS ONT PU TIRER CES CONCLUSIONS EN ÉTUDIANT LE MICROBIOTE DE POPULATIONS AYANT ÉCHAPPÉ À L'INDUSTRIALISATION CES DERNIÈRES DIZAINES D'ANNÉES.

**Si l'on devait comparer le microbiote des populations ayant échappé à la vie industrielle et celui d'un individu de notre société..**

Le microbiote des populations isolées pourrait être assimilé à l'image d'une belle forêt..

Tandis que celui des populations industrielles ressemblerait plutôt à un désert...





Irène Grosjean

***" On ne combat pas  
l'ombre, on rajoute  
simplement de la  
lumière. "***

A detailed 3D rendering of the human intestinal mucosa. The surface is covered with numerous finger-like projections called villi. Various colorful bacteria, including purple, blue, and green rod-shaped and spherical forms, are shown colonizing the surface of these villi. The background is a soft, out-of-focus orange and pink hue, suggesting the internal environment of the gut.

**UN DES OBJECTIFS DU  
RÉÉQUILIBRAGE  
ALIMENTAIRE :  
RECOLONISER NOTRE  
MICROBIOTE INTESTINALE**

# L'importance des fibres

Légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes sont riches en fibres.

Elles sont indigestes et accélèrent le rythme de la digestion, elles participent à l'élimination des déchets.

A l'inverse, les graisses animales forment des bouchons dans le système digestif, les produits végétaux sont donc à privilégier.



# L'importance des fibres

Légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes sont riches en fibres.

Elles sont indigestes et accélèrent le rythme de la digestion, elles participent à l'élimination des déchets.

A l'inverse, les graisses animales forment des bouchons dans le système digestif, les produits végétaux sont donc à privilégier.



**Aujourd'hui, l'OMS précise que notre alimentation moderne nous apporte moins de 50% de fibres que l'apport souhaité.**

**Ce simple fait participe à l'engrassement du système digestif et à l'appauvrissement de notre microbiote.**



## LES LÉGUMINEUSES

Riches en fibres



## LE MIEL

Considéré comme un aliment prébiotique



## LE YAOURT VÉGÉTAL

Riche en bactéries et levures



## LES ALIMENTS FERMENTÉS

Riches en bactéries lactiques ( kéfir, choucroute.. )



## LA BANANE

Elle favorise la prolifération des probiotiques



## LES OLIVES NOIRES / ROUGES

Elles renforcent les défenses immunitaires



**DE QUOI LE  
MICROBIOTE  
SE  
NOURRIT-IL ?**



## LE KONJAC

Une plante venue d'Asie, riche en fibres



## LE MISO

Pâte fermentées à base de soja et de sel



## LES LÉGUMES

Légumes-fleurs, tiges, feuilles, racines, fruits...



## LES BULBES

Ail, oignon, échalote...



## LES FRUITS À COQUE

Ils diminuent les acides biliaries ( pathogènes )



## LES FINES HERBES

Cerfeuil, persil, estragon, ciboulette, laurier, basilic..



**DE QUOI LE  
MICROBIOTE  
SE  
NOURRIT-IL ?**



## LES TURBERCULES

Patate douce, pomme de terre, topinambour..



## LES FRUITS

Fruits à noyau, à pépin, exotiques, baies, agrumes..



## LES FRUITS DESHYDRATÉS

Raisins, abricots, pruneaux, dattes..



## LES SUPERALIMENTS

Maca, Matcha, Baie d'Açaï, Acerola..



## LES ALGUES

Brunes, rouges, micro-algues..



## LES EPICES

Curry, cannelle, cumin, muscade, paprika..



**DE QUOI LE  
MICROBIOTE  
SE  
NOURRIT-IL ?**

# La phycocyanine, l'algue anti-carence

Bertrand Lépine, biologiste marin, choisit de concentrer ses recherches sur les plantes bienfaitrices pour l'humain et sa santé.

Il se penche donc sur la phycocyanine, ce pigment bleu extrait de l'algue la spiruline.

Il se rend vite compte de son taux incroyable de nutriments très élevé ( vitamines, acides gras essentiels, protéïnes, minéraux, oligo-éléments ) notamment sous forme liquide.



# La phycocyanine, l'algue anti-carence

Bertrand Lépine, biologiste marin, choisit de concentrer ses recherches sur les plantes bienfaitrices pour l'humain et sa santé.

Il se penche donc sur la phycocyanine, ce pigment bleu extrait de l'algue la spiruline.

Il se rend vite compte de son taux incroyable de nutriments très élevé ( vitamines, acides gras essentiels, protéïnes, minéraux, oligo-éléments ) notamment sous forme liquide.



- **Anti-oxydante**
- **Anti-inflammatoire**
- **Anti-diabète et anti-cancer**
- **Anti-allergies**
- **Elle protège le foie**
- **Elle enrichit le microbiote intestinale**
- **Neuroprotectrice**
- **Riche en protéïnes végétales**



Astuce anti carence

# Le crudivorisme Manger "vivant"

## Cuire les aliments provoque des transformations physiques et chimiques :

- Les vitamines et minéraux peuvent être altérés ou détruits par un petit tour à la poêle ou au four. Ce qui affaiblit ou supprime leurs bénéfices pour l'organisme.
- Comme le signale l'ANSES, "la vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines", car elle est sensible à la chaleur, mais aussi à l'eau, à l'air et à la lumière...



CRU VS CUIT



**Les français mangent de plus en plus cuit et transformé, ce qui explique l'appauvrissement du microbiote et les carences qui en découlent.**



CARENCE

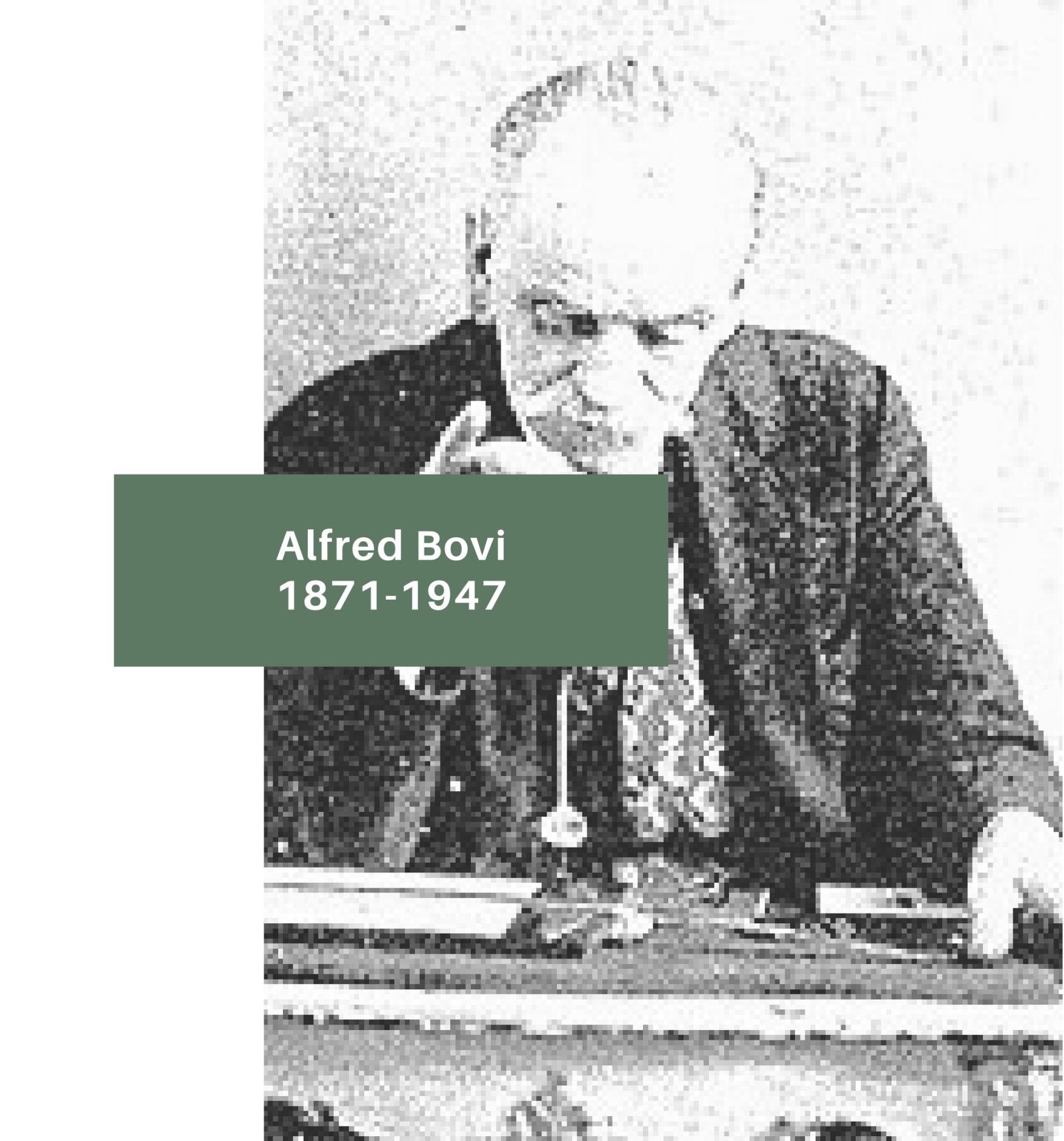


CASH  
INVESTIGATION

**Cash Investigation a comparé les valeurs de la table CIQUAL, la table de composition nutritionnelle de l'ANSES, Agence Nationale de Sécurité Alimentaire.**

**Ceux-ci constatent « en 60 ans, les 70 fruits et légumes les plus consommés par les Français, ont perdu en moyenne 16% de leur calcium, 27% de leur vitamine C et 48% leur fer ».**

1940-1991	Légumes (27 variétés)	Fruits (17 variétés)	Viandes (n=10)	Lait
Sodium	-49%	-29%	-30%	+10%
Potassium	-16%	-19%	-16%	-12,5%
Phosphore	+9%	+2%	-28%	-3%
Magnésium	-24%	-16%	-10%	-21%
Calcium	-46%	-16%	-41%	-4%
Fer	-27%	-24%	-54%	-38%
Cuivre	-76%	-20%	-24%	
Zinc		-27%		



**Alfred Bovi**  
**1871-1947**

# L'échelle de Bovi pour calculer le taux vibratoire

- Alfred Bovis a passé plus de cinquante ans de sa vie à développer sa méthode, en utilisant des machines spéciales qui produisaient des ondes sonores et des vibrations. Cette méthode est maintenant utilisée dans le monde entier en géobiologie et en radiesthésie.
- Le bon taux vibratoire d'une personne, en bonne santé, correspond à un taux vibratoire moyen de 7 000 à 9 000 unités Bovis (UB). Au mieux de notre forme, notre corps atteint parfois le record de 10 000 UB, parfois 14 000 UB.
- Un organisme malade vibre entre 2000 et 5000 UB.



Taux vibratoire d'une pomme : 9000 UB  
48h après : 7000 UB



Taux vibratoire d'un végétal cuit : 0 UB



Taux vibratoire d'un animal mort : 0 UB



Taux vibratoire d'une baie de goji : 36 000 UB



Taux vibratoire de l'eau du robinet : 2000 UB

**LES ALIMENTS  
AU TAUX  
VIBRATOIRE  
ÉLEVÉ  
( + 7000 UB )  
DEVRAIENT  
CONSTITUER  
75% DE NOTRE  
ALIMENTATION**

# L'alimentation hypotoxique

Correspond à une alimentation qui contient le moins possible d'aliments toxiques.

Sont concernés les aliments qui sont contaminés par tous types de molécules synthétiques et potentiellement dangereuses comme pesticides, herbicides, additifs, conservateurs, colorants, radiations ou encore être issu d'une culture OGM.



# L'alimentation hypotoxique

Correspond à une alimentation qui contient le moins possible d'aliments toxiques.

Sont concernés les aliments qui sont contaminés par tous types de molécules synthétiques et potentiellement dangereuses comme pesticides, herbicides, additifs, conservateurs, colorants, radiations ou encore être issu d'une culture OGM.



- **Privilégiez le bio, local et de saison**
- **Pour nettoyer en profondeur vos fruits et légumes sans les éplucher, versez une cuillère à soupe de bicarbonate dans un litre d'eau. Faites tremper vos végétaux environ 1/2 heure et rincez abondamment. Le bicarbonate dissout les résidus présents à la surface**

# L'argile verte

- Ingérer un verre d'eau argileuse (un verre d'eau + une cuillère à café d'argile)
- Il est possible d'ingérer 4 à 5 verres par jour et il est recommandé d'espacer les prises et de les diminuer au fur et à mesure.
- En cure de 3 semaines maximum



# L'argile verte

- Ingérer un verre d'eau argileuse (un verre d'eau + une cuillère à café d'argile)
- Il est possible d'ingérer 4 à 5 verres par jour et il est recommandé d'espacer les prises et de les diminuer au fur et à mesure.
- En cure de 3 semaines maximum



- **L'argile verte peut être utilisée par voie orale ou par voie externe dans le cadre d'une détox.**
- **Par voie orale, en plus d'absorber l'eau, l'argile verte va adsorber les toxines et la flore pathogène qui va avec.**
- **Elle possède également un pouvoir couvrant et protecteur de la muqueuse digestive.**

# Les bienfaits du jeûne intermittent

JEÛNE

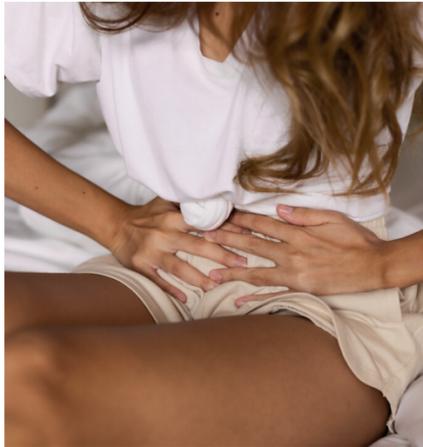
Intermittent  
Fasting

A photograph of a teal wooden surface. In the center is a spiral-bound notebook with 'Intermittent Fasting' written in black cursive. To the right is a black alarm clock with a white face showing the time as approximately 10:10. Above the clock is a silver fork resting on a white plate.



## DETOX

Le jeûne est avant tout un moyen de détoxifier l'organisme. Il permet au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses.



## DOULEUR

Une étude d'observation publiée en 2005 a évalué l'efficacité de l'intégration d'une thérapie par le jeûne auprès de 2 121 patients souffrant d'un syndrome de douleur chronique quelqu'il soit.



## HYPERTENSION

Les résultats des 2 études indiquent une diminution de la pression sanguine. De plus, 89 % des sujets de la 1ère étude et 82 % de ceux de la 2sd, présentaient des valeurs normales de pression à la fin du test.





## POIDS

Une étude a été effectuée sur 207 personnes souffrant d'obésité morbide et hospitalisées pendant un jeûne de 2 mois. Les résultats indiquent que le jeûne a été efficace pour faire perdre du poids (28,2 kg en moyenne).



## SOMMEIL

Une étude portant sur 15 sujets non obèses âgés de 19 ans à 59 ans ayant observé un jeûne complet d'une durée de 7 jours, a donné des résultats prometteurs : pas d'effet sur le temps de sommeil, mais diminution du nombre de réveils en une nuit.



## AUTRES BIENFAITS

Concentration / Sérénité / Detox des poumons et des organes vitaux / Amélioration de la digestion / Dialyse des reins / Baisse des risques cardiovasculaires / Stabilisation de la glycémie / Combustion des graisses ( HGH ) /





Ebook "Ma cure Detox"

**3 jours pour  
désencrasser  
l'organisme**



Ebook "Ma semaine Detox"

**7 jours pour  
désencrasser  
l'organisme et se  
reminéraliser**



Autre astuce

**Réaliser des  
jeûnes  
régulièrement**



Autre astuce

# La cure à l'huile de ricin



Coaching

# Rééquilibrage alimentaire

A photograph showing three yellow bananas at the top, a pile of almonds at the bottom, and a red measuring tape on the left side, all on a white background. A dark green rectangular box with the text 'Les objectifs' is overlaid on the left side of the image.

## Les objectifs

- **Perdre du poids**
- **Retrouver son énergie de vie**
- **Retrouver son calme intérieur**
- **Comprendre l'impact de chaque aliment**
- **Diminuer ses symptômes et maladies chroniques**
- **Augmenter son taux vibratoire**
- **Intégrer des végétaux, super-aliments, etc dans son alimentation**
- **Découvrir des recettes simples et intelligente**

# CONTACT

## Happy Body Center

*Yoga Danse Fitness Bien-être Beauté*

*Evènements*

*Séances individuelles*



happybodybyju.com



happybodybyju@gmail.com



@happybody\_byju

