



LES 10 CONSEILS DE VESNA

@en_pleineforme_vesna

Si vous avez ce livret dans les mains, c'est que vous avez cliqué au bon endroit pour prendre soin de vous. Félicitations ! Qui d'autre que vous pour prendre soin de votre santé pour être en pleine forme ?

Notre santé est notre bien le plus précieux, c'est pour cela que je vous accompagne de manière personnalisée, à vos côtés, pour une meilleure qualité de vie. Je dis stop aux régimes qui existent depuis plus de 50 ans, si l'un d'eux fonctionnait, on le saurait ! Je vous livre ici mes 10 conseils, signés VESNA.

1) Tout d'abord, fixez-vous des objectifs

Cela permet de concentrer son énergie et de gérer son temps de manière efficace. Plus l'objectif fixé est défini de manière précise et détaillée, et plus vous serez en mesure de l'atteindre. Si votre objectif est flou, les résultats le seront tout autant. Visualisez votre objectif et projetez-vous dans cet avenir, où vous savourerez cette satisfaction de l'avoir atteint.

2) Ayez régulièrement une activité physique

L'activité physique ne veut pas forcément dire sport. Le fait d'être en mouvement va venir envoyer des flux sanguins dans les muscles et des flux au niveau du système lymphatique. L'activité physique fait partie de la detox du corps au-delà de la perte de poids car elle va contribuer à un meilleur afflux sanguin dans les organes et va favoriser leurs bons fonctionnements. L'activité physique va aussi avoir un impact sur le stress, le moral mais également sur le microbiote. L'activité physique va également solliciter les muscles, les systèmes cardiaque et respiratoire, le cerveau. Elle va aussi améliorer le sommeil, la digestion, la régulation métabolique et la santé osseuse. Elle joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, du risque d'AVC et réduction du risque d'ostéoporose et de cancer.

3) Mangez lentement

Vous mangerez moins sans vous en rendre compte, et apprécierez davantage votre repas. Il faut au cerveau 20 minutes pour comprendre que vous êtes en train de manger. La mastication prolongée génère de nombreux mécanismes dans votre corps, qui permettent de mieux absorber les nutriments. C'est en machant que commence la digestion. Une meilleure fragmentation des aliments augmentera le travail des enzymes digestives. Votre digestion sera ainsi améliorée et la satiété atteinte.

4) Cuisinez

Et oui ! Arrêtez de manger des aliments transformés et ultra transformés. Il faut cuisiner soi-même le plus possible. Il faut fuir l'ultra transformé notamment en réduisant ces aliments prêts à manger : cordons bleus, soupes, céréales, crèmes dessert pire les burgers ou steak végétal. Ces produits sont gavés de sel, sucre, graisses bas de gamme, additifs et autres agents chimiques. De plus ils sont très pauvres en nutriment.

5) Buvez du thé vert

Ma grand-mère disait « buvez du thé et vous maigrirez ! » Ce n'est pas tout à fait vrai mais ses constituants (tanin, vitamines B et C, théophylline, polyphénols, flavonoïdes) stimulent la sécrétion d'adrénaline et favorise la libération et l'élimination des graisses du tissu adipeux. Ainsi, il draine et aide à perdre du poids. Choisissez le d'origine naturelle et en vrac, pour qu'il tienne toutes ses promesses. 1 à 2 tasses par jours sont idéales (pas le soir), consommez-le à distance de 30 min de vos repas, afin de ne pas inhiber le pouvoir du fer de vos aliments.

6) Buvez de l'eau régulièrement



7) Dormez bien

Le sommeil est un des facteurs de la bonne santé. Votre sommeil doit être qualitatif et réparateur, que vous soyez petit ou gros dormeur. Aérez votre chambre 10min le soir, la température de la pièce ne doit pas dépasser maxi 17°C et soyez prêts à vous coucher dès les premiers signes : bâillements, les yeux qui se ferment... Hop ! Allez au lit ! Ne ratez pas ce cycle de sommeil, car le prochain arrivera sans doute dans 1 ou 2 h... Le sommeil dit lent et profond survient en début de nuit, et est d'excellente qualité s'il est avant minuit.

8) Arrêtez de culpabiliser

Il faut arrêter de s'autoflageller dès qu'on avale un éclair au chocolat ou qu'on profite d'une bonne soirée au restaurant. Cela fait partie de la vie et tant mieux ! Au contraire, profitez de ces instants précieux en pleine conscience. Il faut se délecter d'un bon moment en famille, il faut mémoriser ce fou-rire avec cet(te) ami(e) qui nous est si chère. Tous ces bons moments sont nos ancrages positifs. Attention toutefois aux excès, profiter ne veut pas dire qu'il faut le faire tous les jours ! Le bon sens est de rigueur.

9) Prenez soin de vous

Vous êtes votre propre bateau dans l'océan de la vie. C'est à vous-même de prendre soin de vous. Certes au travers de ce que vous mangez. Mais vous devez aussi penser à vous faire chouchouter. Nous vivons dans une société stressante, où il faut toujours plus. C'est à vous de dire stop : je souhaite ralentir, faire un break, une pause. Il faut se faire plaisir et prendre ce temps : un bain, un thé avec des copines, une pièce de théâtre, un bon livre, se balader en forêt.... Les idées sont illimitées !

10) Faites des détox

Par définition, l'intoxication est l'accumulation de toxines au sein de nos cellules. Même si nos organes se détoxifient seuls, un coup de pouce au bon moment n'est que bénéfique. Cela revient à entretenir la santé. Avec la detox, on vient en aide à notre organisme et à notre moral ! D'une simple mise au vert ou bien de la grande cure destinée à nettoyer nos organes intérieurs, cette aide permet de mieux éliminer les toxines et les déchets de notre corps.



A PROPOS

J'ai 47 ans maman de 2 ados ultra sportifs. Je travaille depuis plus de 20 ans dans un grand groupe industriel français et je danse depuis mes 6 ans. Je suis passionnée par le mouvement du corps mais aussi par ce qu'il se passe à l'intérieur. C'est pourquoi aujourd'hui j'accompagne des mamans qui sont à la recherche d'une meilleure qualité de vie. Je les accompagne d'une manière globale vers un rééquilibrage alimentaire, je m'adapte à leurs attentes avec un accompagnement 100% personnalisé et de proximité.

Mes coordonnées : Enpleineforme.vesna@gmail.com | 0695986654