

## LE JUS PUNCHY

2 cm de gingembre  
• 5 fraises • 1 cuil. à soupe  
de jus de citron vert • 20 cl  
d'eau Vichy Saint-Yorre.

Mixez au blender ou à la  
centrifugeuse. A boire frais  
à la plage, à l'apéro, en  
balade...

## les 3 règles

au bon moment.

### AU DÎNER

#### Le dîner végétarien

Osez le plat complet composé  
de céréales et/ou légumi-  
neuses inattendues (teff, sar-  
rasin, azuki, haricot mungo...)  
et de légumes de saison.

**Pourquoi c'est bon ?** Pour booster la sérotonine cérébrale, le neurotransmetteur du bien-être.

**On évite...** Les acides aminés des produits animaux (surtout la viande), vont empêcher de produire la sérotonine.



## 5 aliments anti-fatigue

### 1 LES GRAINES GERMÉES

Elles sont riches en enzymes, des concentrés de vitalité. A rajouter aux salades ou aux plats chauds avant de servir.

### 2 LES NOIX D'AMAZONIE

Elles contiennent beaucoup de sélénium, un cofacteur essentiel au métabolisme thyroïdien, et des enzymes antioxydantes.



### 3 LES FRAMBOISES

Leur teneur en vitamine C est renforcée par les anthocyanes (pigments), optimisant leur action antifatique.



### 4 LA ROQUETTE

Elle contient beaucoup de flavonoïdes (quercétine, chlorophylle) et des caroténoïdes pour une bonne protection de la peau et des vaisseaux.



### 5 LES ALGUES EN PAILLETTES

Elles sont riches en iode, indispensable pour soutenir l'activité de la thyroïde. Ajouter 1 cuil. à café dans les salades.

## DES ASTUCES PLEINES D'ÉNERGIE

### LE JASMIN ANTIDÉPRESSEUR

Légèrement euphorisant, en olfactothérapie il s'utilise pour lâcher prise et développer un sentiment de confiance. Mélanger 2 gouttes d'extrait de jasmin grandiflorum (De Saint Hilaire, sur de-sainthilaire.com) dans 20 ml d'huile végétale.



### MA CURE DE CHOC

#### LE MATIN AU LEVER

#### DU PLASMA MARIN DE QUINTON®

Cette eau de mer est particulière : puisée au large dans des zones de vortex, ses oligo-éléments sont ultra-efficaces car les phytoplanctons ont transformé les minéraux marins, les rendant particulièrement biodisponibles. Prendre une ampoule par jour de Quinton Hypertonic (laboratoire Quinton Original).

#### LE MATIN AU LEVER

#### DES ENZYMES À VISÉE NETTOYANTE

Il s'agit de dynamiser le système lymphatique et de le débarrasser des déchets qui l'encombrent. C'est tout l'organisme qui va mieux fonctionner (système veineux, articulaire, pulmonaire, sphère gynéco...). Prendre 2 ou 3 gélules de Quantazym (PhytoQuant) ou de Bromé-LLia (Nutranat).

### L'ERREUR À NE PAS FAIRE

#### LA GRASSE MAT'

Mieux vaut éviter de se réveiller et se rendormir ensuite. Cela risque de chambouler votre rythme chronobiologique. Réveillez-vous plutôt naturellement, et levez-vous dans la foulée, portée par l'augmentation du taux de cortisol et de votre température.

