

# -OBJECTIF FORME et retrouvez une santé de fer-



«être en forme , c'est exceller dans sa santé»

«Le corps se fait sculpteur de l'alimentation pour laisser place à son oeuvre qu'est la vie»

**Alexandre Vienne**

---

**Adoptez**

**-OBJECTIF FORME**  
**et retrouvez une santé de fer-**

Par Alexandre Vienne

# A lire - Très important

Ce livre est totalement gratuit.

Si vous l'appréciez, n'hésitez pas à le transmettre à votre entourage, vos amis, votre famille, les réseaux sociaux....

Tout le monde a le droit de retrouver la forme, alors vous pouvez partager sans crainte.

Par contre, sachez qu'**il est interdit** de revendre ce livre, de le transformer et de l'utiliser à des fins commerciales ou illicites, puisqu'il est protégé par une licence Créative Commons.

Objectif forme et retrouvez la santé de [Alexandre Vienne](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

# Mentions légales et obligatoires.

Ce livre est le fruit des expériences personnelles et professionnelles de l'auteur.

L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable des actions que vous entreprenez en suivant les conseils de ce livre.

Concernant votre santé, il est impératif avant toute démarche sur vous-même d'avoir un avis médical.

Bien, vous êtes prêt à présent.

Vous souhaitant que chaque jour, vous ne puissiez plus jamais être en mauvaise forme!

# TABLE DES MATIERES

A-PRESENTATION	9
A1- Qui suis je?	9
A2- Mon constat.	11
A3- Que faire ?	13
A4- Comment?	14
B- HYGIENE DE VIE OU CHOIX POUR UNE VIE MEILLEURE	15
B1- Qu'est ce ?	15
B2- Piliers	15
B3- Compréhension	15
C- LE SOMMEIL	17
C1- Qu'est ce?	17
C2- But?	17
C3- Avant tout un peu de compréhension	17
C4- Conclusion	18
C5- Mes conseils techniques	19
C5a- Coté environnement	19
C5b- Coté matériel	19
C6- Règles du sommeil	21
C6a- Importance du bon rythme	21
C6b- Importance des bonnes habitudes	22

C7- Comment répartir du bon pas?	24
<b>D- L'ALIMENTATION</b>	26
D1- Qu'est ce?	26
D2- Rappel historique	27
D3- But?	28
D4- Processus de la bonne digestion pour une bonne assimilation	29
D5- La réalité	31
D6- Façon rationnelle et optimale de se nourrir	35
D7- Le choix de la qualité	37
D7a- Des produits frais.	37
D7b- Privilégiez des produits de qualité.	38
D7c- Nettoyez vos fruits et légumes après les avoir acheté.	39
D7d- Alternative	39
D8- Cru et/ou cuit	40
D9- Règles de base	41
D9a- L'alcool	41
D9b- Les laitages	42
D9c- Les sucres raffinés	44
D9d- Les céréales raffinées	45
D9e- Le sel raffiné	46
D9f- Les huiles raffinées	47
D9g- Les préparations industrielles	48
D9h- Chaque jour VOUS DEVEZ consommer :	49
D10- Et les calories dans tout cela?	50
D11- Matériel nécessaire	52

D11a- Un extracteur à jus de fruits et de légumes	52
D11b- Un cuit vapeur	52
D11c- Un blender	53
D11d- Une planche à découper	53
D11e- De bons couteaux	53
D12- Explication ou si vous n'avez pas compris le rapport : alimentation et le mal être corporel	54
D13- Le menu type	58
D13a- Le matin	59
D13b- Le midi	60
D13c- Collations de 10 H et goûter à 16 h	61
D13d- Le soir	62
D13e- Recommandations	63
D14- Laisser tomber vos habitudes néfastes	65
<b>E- L'ACTIVITE PHYSIQUE</b>	67
E1- Qu'est ce?	67
E2- Bref historique	68
E3- Recommandations	69
E3a- L'exercice en plein air	69
E3b- L'étirement	70
E3c- Ce qu'il faut respecter	70
E4- L'Activité physique	71
<b>F- ATTITUDE POSITIVE</b>	73
F1- Trier	74
F2- Jeter, donner ou vendre	74
F3- Ranger	74

F4- Classifier	74
F5- Propreté	75
F6- S'organiser une routine	75
F7- Le cycle d'action	75
F8- Faire des listes	76
F9- Le réveil	76
F10- Les addictions	78
F11- L'efficacité	79
F12- La priorité	80
F13- Le repos	81
F14- Le respect	81
_____	82
<b>CONCLUSION</b>	84



# A-PRESENTATION

## A1- Qui suis je?



Je m'appelle Alexandre Vienne. J'ai 39 ans (2014).  
Je suis masseur – kinésithérapeute / ostéopathe.  
J'adore la vie et suis plutôt d'un tempérament positif.  
J'aime aider les autres et partager.

Je suis assez exigeant.

Je suis heureux quand je crée des projets, les développe et avance.

J'aime entreprendre, comprendre, progresser et atteindre des résultats.

Bref Je n'aime pas perdre mon temps et suis plutôt pragmatique.

La chose la plus difficile dans la vie est de savoir.

Non pas par esbroufe, ou de façon purement théorique mais dans un seul but : comprendre pour faire.

Cette compréhension passe par l'apprentissage.

Et je trouve qu'il n'y a pas plus beau que l'expérience partagée.

Dans ce livre, je met à votre disposition le compte rendu de mon temps, de mes écoutes, de mes études, de mes réflexions, des mes essais, de mes remises en cause, de mon acharnement et de ma sincérité.

Dans le but de vous faire comprendre la direction que je trouve nécessaire pour atteindre La Forme au sens strict du terme.

Vous souhaitant de comprendre comment vous retrouver physiquement en Forme.

Bonne lecture.

## A2– Mon constat.

Au cours de ma vie personnelle et professionnelle je suis confronté à un problème récurrent, qui touche 100 % de la population.

Ce problème, je l'appelle la MALADIE.

Qu'est ce que j'appelle la MALADIE ?

Ce qui perturbe l'être humain dans la réalisation de ses aptitudes.

Ceci de façon plus ou moins importante.

Je cite:

- Stress
- troubles du sommeil
- douleurs diffuses tels musculaires, articulaires, céphalées, viscérales....
- squelette en mauvais état
- troubles digestifs tels reflux gastriques, constipation, diarrhée, ballonnement...
- déséquilibres entre tonus musculaire et souplesse articulaire
- diminution de l'immunité
- accidents
- dépression
- troubles nerveux
- .....

Bref nous sommes tous concernés un jour ou l'autre.

La maladie (selon son degré de force sur nous), nous perturbe et ceci de la naissance à la mort.

Pourtant nous n'avons pas le choix.

Nous devons lutter. C'est notre mission!

Nous devons SURVIVRE dans ce monde face à ces stimuli négatif.

**Nous sommes tous confrontés à la maladie  
et nous devons survivre et ceci de préférence avec  
le plus longtemps possible et avec le sourire ...**

## A3- Que faire ?

Je ne vais pas m'attarder sur les 5 % qui compose notre capital génétique, car nous ne pouvons rien y faire.  
Voyons plutôt les 95 % restants.

On a coutume de penser que dans la vie c'est comme ça, il faut accepter car on ne peut rien y faire!.  
Certains ont de la chance et d'autres moins.

Je ne suis pas d'accord.

Hormis notre capital génétique, nous avons la possibilité de devenir Gérant de notre propre vie.

Nous avons les considérations que l'on se donne.

Fini de subir, nous pouvons reprendre le contrôle.

Nous pouvons penser par nous-même.

Etre plus pragmatique, plus précis.

Nous pouvons nous développer par nous-même.

Et garder notre énergie pour faire ce que bon nous semble.

Avancer sans rêver et mener à bien nos projets.

## A4- Comment?

En maîtrisant notre Forme physique!, pour que notre santé soit parfaite.

En effet, comment faire quelque-chose, créer un projet, s'investir, atteindre ses buts, être heureux, si on n'a pas la santé?

Rien n'est plus important qu'Elle.

La santé ne s'achète pas.

Elle se travaille. Elle se prépare.

Réussir à maintenir une forme physique adéquate permettra de survivre le plus longtemps et le mieux possible.

Pour cela il convient de connaître les rouages de L'HYGIENE DE VIE adéquate.

C'est un CHOIX POUR UNE VIE MEILLEURE.

**AGIR ET NON SUBIR.**

**ET ARRETER D'ECOUTER LES CONSEILS DE MONSIEUR TOUT LE MONDE SUR TOUT ET N'IMPORTE QUOI!**

# **B- HYGIENE DE VIE OU CHOIX POUR UNE VIE MEILLEURE**

## **B1- Qu'est ce ?**

Ce sont les règles physiologiques nécessaires pour préserver et favoriser la santé.

## **B2- Piliers**

Pour vivre bien et longtemps, il faut respecter 4 piliers qui sont :

- le vrai sommeil
- l'alimentation au sens physiologique du terme
- l'activité physiologique
- l'attitude positive...

## **B3- Compréhension**

Ici, il est important de savoir que les parties sont interdépendantes.

Ainsi si on augmente la qualité d'une activité, les autres profiteront également de cet équilibre.

Et inversement.

Car ces piliers interagissent entre eux, Ils sont un TOUT.

Ceci est primordial pour notre Santé.

Nous devons ainsi veiller à ce que ces 4 piliers de notre hygiène de vie soient le mieux respecté possible pour prétendre à une Santé de fer.

Maintenant, je vais par catégorie vous décrire chaque point de cette hygiène de vie.

Ces points sont simples, mais donnent une ligne directrice à ce CHOIX DE VIE qui est celui qui va nous permettre d'atteindre :

- la bonne santé
- l'énergie retrouvé
- l'atteinte de vos buts car rien ne vous arrêtera.

Ce livre est une ligne directrice.

Libre à vous de la suivre à 100% ou à 10 %, selon votre motivation.

L'important sont les résultats.

### **3 conseils:**

- Ecoutez vous, pas les autres.**
- N'écoutez pas votre tissu graisseux ou votre environnement prendre le dessus sur vos buts.**
- N'abandonnez jamais ce qui vous est cher.**



# C- LE SOMMEIL

## C1- Qu'est ce?

C'est la faculté qu'à le corps, de manière habituelle et récurrente, à plonger dans un état d'inconscience.

## C2- But?

Il permet tout simplement de faire récupérer le corps.  
Ceci à tous niveaux.

Le sommeil, c'est donc le re-chargeur de batterie.

Sans charge pleine, c'est un démarrage difficile, improbable.

## C3- Avant tout un peu de compréhension

L'être humain passe dans sa vie, 33% en moyenne, à dormir.

Le sommeil est réparateur et il peut être classifié de médicament naturel.

Nos grands mères disaient que le meilleur médicament face à la maladie était de dormir!!

Le problème est qu'aujourd'hui près de 30% de la population a des troubles et ceci ne va pas en s'améliorant.

Les pathologies engendrées touchent l'humeur, l'envie, les relations sociales et l'assimilation alimentaire.

Il est donc primordial de veillez a ce que le sommeil soit réguler et bon.

## **C4- Conclusion**

Le sommeil est vital.

Et la qualité de celui ci est primordiale.

Pour vivre bien, il faut savoir le gérer.

Je vais aborder deux parties :

- le coté technique
- les règles nécessaires afin de retrouver un sommeil de qualité.

# C5– Mes conseils techniques

## C5a– Coté environnement

Pour dormir nous avons besoin d'un espace :

- simple
- propre et aéré
- plaisant
- détendant
- peu stimulant (couleur sobre, apaisante; luminosité faible; pas de home cinéma, pas d'appareillage et éviter de faire une bibliothèque dans votre chambre...)
- et ordonné (faite du rangement!)

## C5b– Coté matériel

Il est important, mais comme tout, rien ne sert de d'investir des milliers d'euros, pour se donner bonne conscience est de ne pas suivre les règles du sommeil dans les points suivants.

Ne vous formater pas trop sur le côté matériel.

Allonger vous. Testez et prenez celui dans lequel vous vous sentez bien.

Le Top est d'avoir :

- un sommier
- un matelas plus ou moins tonique
- un sur-matelas pour apporter un peu de confort.

Retenez ceci: rien ne sert d'être super équipé si on ne s'organise pas bien!

Ensuite, agrémentez votre lit de draps propres confortables, de préférence en coton ou en lin.

Couvertures et/ou couette à votre choix.

Coté oreiller, j'entends tout et n'importe quoi.

Il y a beaucoup de business et l'hyper-perfectionné est souvent l'ennemi du bien.

Ne dépensez pas, là encore des fortunes dans des oreillers prouvés, étudiés, etc. etc.

Testez, bref ce n'est pas de lui encore que dépend tout.

Ensuite, l'orientation du lit.

Depuis tout temps, il est dit que la tête doit être ou Nord ou à l'Est. Faites ce que vous pouvez, mais c'est assez efficace.

En bref:

**Le matériel est le support de votre sommeil.**

**J'aime dire que c'est le support de vos rêves.**

**Ne le négligez pas, mais avant tout retenez ceci**  
**Qu'importe le prix, ce qui est primordial est**  
**comment vous vous sentez dessus et/ou dedans.**

**Avant tout il doit être propre et accueillant.**

## C6– Règles du sommeil

Le corps a besoin de calme, de sérénité, et de propreté pour se laisser aller dans le sommeil.

### C6a– Importance du bon rythme

Pour comprendre le sommeil, petit retour historique.

Dans les années 1920, l'électricité faisait son apparition en France. Cependant il faut attendre 1960 environ pour que tous le monde l'utilise de façon prédominante.

Ceci a radicalement changé nos habitudes.  
Parfait, nous en profitons tous.

Cependant, une chose est sûre.

L'électricité produit de la lumière et fournit une activité sur la télévision, les smart-phones, les tablettes, les jeux et les appareillages ménagers.

Ceci nous capte et stimule notre activité visuelle et donc cérébrale.

Ainsi nous perdons l'écoute du rythme de notre sommeil.

Je vous voit rire en pensant que je suis fou et que si vous continuez à lire ce livre vous aurez un mode de vie fidèle à l'homme de Cro-Magnon ou pire à Lucie.

Ne vous inquiétez pas, je suis bien un homme du 21ème siècle et j'aime vivre avec mon temps.

Ne perdons pas à l'idée que ces changements sont intervenues finalement il y a peu dans notre habitude.

Lorsqu'on se retrouve coupé de ces stimulations permanentes de notre mode de vie, notre corps a tendance à reprendre son vrai rythme...

Pour les personnes qui se disent de la nuit, qui adorent dormir le matin, je vous comprends. Cependant, une remarque : vous êtes toujours fatigués et pas d'un naturel heureux.

Essayez et vous aurez bientôt **Forme et Joie de Vivre**.

**Donc, il faut ou il faudrait**

**Encore une fois, essayez de changer votre habitude et voyez comment vous vous sentez!**

**Ca vaut le coup et c'est dommage de ne pas se prendre en main, simplement par la conviction que vous êtes différents.**

**Couchez vous à la tombée de la nuit et levez vous à l'aurore, ou rapprochez vous en!**

## **C6b- Importance des bonnes habitudes**

Autre point terriblement important, ce sont les habitudes, voir l'éducation.

Normalement au temps jadis!, le soir était propice aux discussions.

Ainsi la famille et les amis ou le voisinage étaient réunies.

Après le repas, la communication, l'écoute et le partage étaient au rendez vous.

Aujourd'hui, c'est la tristesse.

Le repas est presque individuel.

Chacun communique avec le monde, via internet, la TV et finalement est incapable de communiquer avec sa femme, son mari, ses enfants ou ses amis.

La communication n'est plus et chacun est solitaire en groupe!

Madame part lire dans son lit. Monsieur regarde le sport à la TV, pour se donner bonne conscience des exercices qu'il n'a pas fait.

Les enfants dorment avec sur leurs smart-phones ou tablettes, en cachette.

Bref, tous sont hyper occupés pour cacher leur tristesse face à cette solitude qu'il tente d'effacer par l'hyper-activité cérébrale nocturne de l'inutile.

Comment voulez vous trouver le sommeil?

**Donc, il faut ou faudrait:**

**Communiquer, échanger, pour que les expériences de la journée s'apaisent et se partagent.**

**Vous serez ainsi plus détendu, confiant et heureux.**

**Quoi de plus pour sombrer dans le sommeil!.**

## C7- Comment repartir du bon pas?

Sachez que retrouver un bon sommeil prend du temps et nécessite une bonne organisation.

Ne vous stressez pas.

Essayez ceci ou tenter de vous diriger vers ceci et vous verrez, progressivement vous progresserez dans la bonne direction...

- couper vous de la journée.

En rentrant chez vous, changez vous, mettez vous à l'aise, laissez vos habits de la journée dans un endroit différent de celui dans lequel vous êtes.

- Mangez léger

Trop souvent les repas sont trop lourds et on se couche en pleine digestion.

- Étirez vous doucement

Vous verrez sur [www.reflexeformeetsante.com](http://www.reflexeformeetsante.com) des vidéos faciles et sans risque.

- ne buvez pas d'alcool!

- s'il vous est difficile de communiquer car vous êtes seul, ou énervé, écrivez vos émotions sur un papier.

- écrire ce que vous ne devez pas oublier pour le lendemain.

- Faites des exercices respiratoires.

Vous verrez sur mon blog [réflexe forme et santé](#) des vidéos faciles et sans risque.

- Aller vous balader quelques minutes et fixer votre attention sur votre environnement

- prenez une douche

- lavez vous les dents

- essayer de vous coucher avant minuit

- adopter une discipline



- dormez!
- Un lit n'est pas un centre de lecture ou de visionnage.
- pensez que vous rêverez, ça remplit de bonheur au petit matin...

Voilà vous avez les bases pour retrouver ou améliorer votre sommeil.

Il faut maintenant savoir une chose, le sommeil est aussi perturbé par la mauvaise digestion, le manque d'activité physique, la mauvaise organisation et le stress.

Après avoir vu ce que l'on pouvait changer et améliorer d'un point de vue sommeil, voyons voir le second pilier indispensable qu'est L'ALIMENTATION.

# D- L'ALIMENTATION

## D1- Qu'est ce?

C'est l'énergie vivante que nous utilisons de la nature pour régénérer et nourrir notre corps via la digestion.

Ceci dans le but d'assurer notre fonctionnement de la naissance à la mort.

Espérant que ce fonctionnement se fasse le mieux et le plus longtemps possible.

## D2– Rappel historique

L'homme, pour survivre, à besoin de manger.

Pendant des milliers d'années, son alimentation n'a pas beaucoup varié, et il se nourrissait de cueillette et de chasse.

Puis les années passèrent et passèrent encore....

Au XIXème siècle, le développement industriel à radicalement modifié notre façon de nous alimenter.

La modernisation des meuneries (transformation des céréales en farine) à pour conséquence la production des farines raffinées.

Puis raffinage du sucre et consommation pour tous.

Après la seconde guerre, l'industrialisation c'est développé davantage en réponse aux années de douleurs et de privation.

Les huiles raffinées par l'extraction à chaud sont disponible pour tous.

Les conserves se répandent pour ne plus être en manque!.

En 1968, les publicités arrivent et modifient de façon incroyable notre façon de voir les choses.

L'alimentation, c'est devenu synonyme de plaisir d'acheter....

Fini la frugalité; les aliments frais, de saisons; les produits naturels et place aux préparations toutes faites, à la rapidité et à l'opulence.

## **D3– But?**

L'unique but de l'alimentation est de fournir l'énergie suffisante au corps pour qu'il puisse réaliser les activités nécessaires à sa survie, ainsi qu'à ses plaisirs.

**Se nourrir, c'est nourrir sa vie.**

# D4– Processus de la bonne digestion pour une bonne assimilation

–rappel informatif–

La digestion est le processus qui permet de préparer les aliments afin que leurs nutriments soient assimilés par le corps.

Ensuite, ce processus continue jusqu'à l'élimination des matières toxiques ou inutiles.

Son but est de donner l'énergie nécessaire au corps pour sa survie.

Voilà un point Vital, qui est inné mais que nous pervertissons par habitude de vie... et qui éviterait nombre de problèmes.

Cela semble complexe par la nature humaine, mais nous allons simplifier tout cela.

**Veillez noter que chaque étape est importante d'un point de vue qualitatif.**

Si à un niveau, le fonctionnement n'est pas optimal, la digestion sera donc perturbée.

L'assimilation des aliments sera mauvaise.

Pour bien comprendre le processus complet, je vais décomposer le processus du début à la fin.

–Le nez est le premier préparateur de la digestion.

Il permet par l'odorat, de faire saliver.

–La mastication intervient ensuite.

C'est l'action majeure et souvent sous estimé.

Elle conditionne l'efficacité de la digestion par la sécrétion de sucs digestifs dans le reste de l'appareil digestif.

Les cellules gustatives et le plaisir des saveurs sont stimuler et déclenche le réflexe de satiété.

–L'estomac est le troisième.

Il dégrade les aliments pour les préparer à l'intestin.

-Le pancréas et l'intestin grêle sécrètent des ferments digestifs pour dégrader les protéines, les graisses....

-Le foie déverse la bile pour augmenter l'efficacité des ferments pancréatiques.

-Quand tout ce processus agit, les aliments préparés peuvent traverser l'intestin grêle et donner au corps l'énergie indispensable, c'est l'assimilation.

-Intervient ensuite l'élimination.

Une partie des protéines, des sucres et des graisses sont éliminées par les poumons et les reins et la peau.

Les déchets non assimilés pénètrent ensuite dans le gros intestin.

Les déchets qui peuvent être toxiques et infectieux lorsqu'ils stagnent dans les intestins peuvent pénétrer également à travers la paroi intestinale dans la circulation sanguine.

-Le foie, encore une fois, détruit ces résidus par l'action de la bile.

-Le sang de bonne qualité est fluide.

Il permet d'acheminer les nutriments et l'oxygène nécessaires à nos cellules

-La lymphe

Elle est partout.

Elle est primordiale pour évacuer les déchets du corps.

C'est l'éboueur de notre corps.

Quand l'assimilation et l'évacuation sont normales, l'évacuation des selles se fait sans forcer, sans douleur et les selles sont d'odeur faible et non salissantes.

## D5– La réalité

Ceci est un constat, il est mon constat. Il est d'ordre général.

Vous pouvez être en désaccord avec moi.

Je peux le comprendre.

Je pense cependant qu'il est intéressant de le lire, je suis sûr qu'à un moment, vous vous reconnaitrez.....

C'est un fait, l'alimentation est devenu perverti.

L'industrie alimentaire apporte les additifs (colorants – conservateurs – antioxydants de synthèse – émulsifiants chimiques – arômes alimentaires – agents de sapidité – vitamines de synthèse – enzymes et antibiotiques – antiagglomérants – antimoussants – antirassissants – agents de démoulage – agents de lavage – agents de pelage – clarifiants et solvants).

A cela il convient de rajouter une réduction des différentes espèces de fruits et de légumes, une pollution chimique par les pesticides, nitrates, d'hormones..., un raffinage des sucres, des farines, des sels et des huiles.( voir chapitre D8).....

J'en oublie certainement.

Si vous avez encore des doutes sur cela, ouvrez les yeux et vous verrez.

Ainsi, les aliments sont dénaturées et donc vide en nutriments essentiels mais riche en calories.

De plus nous absorbons nombre d'aliments vides, pas mûr, dénaturé, chimiquement, non comestible pour le corps!, pas pour les chimistes.

Parallèlement, nous stockons ce que nous n'avons pas besoin ou ce qui est inutile voir inutilisable.

Nous mangeons, ce qu'on nous a appris par l'éducation, par notre culture et par ce que nous jugeons bon pour nous et ce qu'on juge bon pour nous (publicités, ne l'oublions pas!).

Outre l'alimentation, l'assimilation de ces aliments pervertis est un facteur capital par notre corps.

Les Organes se fatiguent au contact de ces nouveaux apports!

Parfois ils se dérèglent.

Notre corps, tant bien que mal, essaie d'éliminer ces toxines qui sont toxiques.

Elles sont :

- ces résidus d'aliments fatigants
- le travail qu'ils ont coûté aux différents organes
- le stress
- la non oxygénation des tissus.....

Aujourd'hui, plus de 80% de la population ne digère pas bien.

Nous présentons :

- des douleurs dentaires, tels que sensibilités chaud froid, caries...
- des problèmes de la sphère ORL, tels que les rhumes, inflammation des gencives, aphtes....
- des douleurs gastriques avec troubles tels acidité, reflux, gaz...
- des douleurs abdominales avec troubles tels constipations, diarrhée, ballonnement ...
- des selles anormales...

Ceci n'est pas la seule conséquence, et cette mécanique digestive mise à mal est à l'origine d'un empoisonnement du corps.

Le sang, la lymphe deviennent plus toxiques.



Ils ne travaillent plus correctement.  
Ils sont débordés  
Leur fonction est perturbée.

Le corps devient toxique. Il se fatigue, se surcharge et se déshydrate.

L'immunité diminue, on a du mal à faire face.

Apparaissent alors tous un listing de pathologies plus ou moins direct selon les cas et le temps depuis lequel vous êtes plongé, consciemment ou non, dans cet état alarmant.

- affections cutanées
- dérèglements métaboliques
- problèmes cardiaques
- inflammations
- douleurs
- fragilité osseuse
- mauvaise circulation
- surpoids ou amaigrissement
- problèmes digestifs
- infections
- fatigues
- cancers
- dépressions....

Au ralenti, fatigué, usé, nous devons malgré tout avancer.

Aller au travail, malgré les chocs physiques ou émotionnel de la vie (stress..) et tenter d'être un peu heureux....

Alors pour nous aider, nous prenons des médicaments officiels ou non, chacun y va de son expérience et de ses écoutes.

Malgré tout cela, on survie.

Tout cela , comment et pour combien de temps?

**Posons nous ces 2 réflexions :**

**-Qui souhaite vivre longtemps et bien? Que faites vous**

**quotidiennement pour atteindre votre but?**

**-Au cours de la journée, Perdez vous du temps?**

**Faites vous des choses utiles et nécessaires pour vous?**

**Cela vous rend il heureux (se)?**

**Combien de temps allez vous attendre pour vous prendre**

**en main et prendre une direction efficace pour vous?**

N'attendez plus, je ne vais pas révolutionner le monde.

Je propose à titre informatif dans les pages qui vont suivre les choses à faire pour retrouver un corps sain, pour retrouver ainsi la forme et la santé.

## D6– Façon rationnelle et optimale de se nourrir

Vous avez compris la gravité de l'évolution actuelle de notre santé, de notre devenir et vous comprenez qu'il est possible d'échapper à cette course folle et catastrophique dans laquelle nous nous engageons.

Une fois compris notre position, nous remarquons donc l'importance de l'alimentaire et de la digestion dans notre fonctionnement.

Je ne vous demande pas d'approuver.

Ce n'est pas une méthode, c'est notre objectif vital

Vous devez rester à votre écoute, et ressentir du plaisir.

Car en effet, c'est en changeant vos HABITUDES DE VIE, que vous combattrez vos problèmes chroniques, qui sont devenus tellement habituel que nous les acceptons faute d'amélioration.

Passons maintenant aux choses sérieuses.

Ces recommandations sont basées sur des choses simples et pratiques.

Essayez, ceci changera considérablement votre vie.  
Pour ne pas dire révolutionnera.

Pour les personnes désirant retrouver la santé, suivez strictement ces recommandations.

Pour celles qui souhaitent avoir une meilleure forme, suivez simplement ces recommandations.

**Vous allez redécouvrir une ALIMENTATION NORMALE, PEU GRASSE, faites de PRODUITS NATURELS et FRAIS.**

**VOUS ALLEZ REDECOUVRIR LES SAVEURS DES ALIMENTS VIVANTS, CRUS.**

**CECI N'EST PAS UN REGIME, CELA DOIT ETRE UN CHOIX ALIMENTAIRE A VIE.**

**C'EST POUR VOTRE CAPITAL VITAL QUE VOUS DEVEZ FAIRE CELA.**

**CECI S'ADRESSE A TOUT LE MONDE.**

# D7- Le choix de la qualité

Quand on parle d'alimentation pour se nourrir, on ne peut passer à côté de la qualité du choix des aliments.

## D7a- Des produits frais.

### -info-

Savez vous par exemple que La farine moulu et raffiné, que nous consommons tous (pain blanc, pâtes, riz) perd toutes ses propriétés en minéraux, en oligo-éléments, en ferments et en vitamines, en huiles... en moins de 6 semaines?

Ainsi, il est évident que les aliments à consommer doivent être le plus frais possible, donc de saison!

Allez sur les marchés, dans les magasins biologiques, redécouvrez le plaisir des aliments différents, régionaux.

Sentez leurs arômes naturels....

De même, privilégiez les produits locaux.

C'est du bon sens, les produits conditionnés et datant de plusieurs mois ne contiennent plus rien et sont bourrés de conservateurs.

Ce sont des calories aux nutriments vides !

### -Réflexion-

Les conservateurs conservent, ça on est tous d'accord.

L'estomac détruit les aliments, ça c'est sa mission.

Donc si l'estomac s'attaque aux conservateurs (qui conservent), le travaille de l'estomac sera double, voir triple.

D'où les problèmes de digestion en plus.

Conséquences : Acidité +++, déformations dorsales car quand on a mal à l'estomac on se courbe vers l'avant, mauvaise absorption des vitamines et nutriments par le corps car le travail de l'estomac étant incomplet, le reste de la digestion se trouve perturbé.

Ainsi seulement avec les conservateurs, on dérègle le système digestif et on «digère» mal des choses qu'on ne peut utiliser !

Qui aujourd'hui irait travailler sans bénéfice ?

Faites attention à la fraîcheur de ce que vous manger.

## **D7b- Privilégiez des produits de qualité.**

Quand on achète quelque-chose, on aime le top!  
pour se nourrir, Nourrir votre Vie, achetez le top.  
C'est acheter votre Energie Vitale!

Ne me dite pas que c'est cher.

Nous pouvons faire beaucoup d'économie sur beaucoup de choses, mais pas pour avoir les bases vitales.

Et puis avec quelques astuces, le vrai bien manger et qualitativement vont bien ensemble.

Beaucoup dises, le BIO c'est faux, j'ai entendu une arnaque....

Vous n'êtes pas obligé d'acheter Bio, faites bon vous semble.

Mais goutez une pomme bio ou à la campagne, prenez la d'un arbre et vous verrez qu'elles n'ont pas grand chose à voir avec celle du supermarché.

Réduisez l'industriel et allez vers le naturel, quoi de mieux !

**Notre corps n'est pas un investissement,  
c'est notre capital !**

## **D7c- Nettoyez vos fruits et légumes après les avoir acheté.**

Bio ou pas, après vos achats, mettez vos fruits et légumes dans votre évier rempli d'eau et y ajouter du bicarbonate de soude ou du vinaigre blanc.

Laissez 5 à 10 min.

Vous pouvez les brosser également, ça c'est pour les plus courageux, qui ne font pas le choix du bio...

C'est bon, vous aurez ainsi enlever une bonne parti des petits germes ou autres résidus.

## **D7d- Alternative**

Autre point, évitez les préparations tels surgelés cuisinés et les conserves qui renferment des produits aux noms imprononçables.

Cela semble pratique, mais c'est mauvais.

Préférer les produits non préparés, même surgelés ! ( tels fruits rouges, épinards, petits pois, haricots verts, brocolis...).

C'est déjà un progrès...

## D8– Cru et/ou cuit

Il convient ici de respecter la qualité nutritionnelle des aliments.

(les vitamines, les protéines, les minéraux ... ).  
C'est pour cela qu'on mange...

Cru les aliments gardent toute leur qualité nutritionnelle, mais présentent pour certains des bactéries et/ou parasites. (que l'on peut en grande partie neutraliser par le nettoyage et la fraîcheur!)

Cuit, on neutralise certains microbes responsables d'intoxications alimentaires.

Parallèlement, on détruit des éléments importants de l'aliment (des vitamines, des ferments....)

Ne tombons pas dans des extrémismes du tout cru ou tout cuit.

Des aliments crus à chaque repas est un bon réflexe ainsi qu'un peu d'aliments cuit.

La juste mesure....

Il est recommandé pour le cuit, une cuisson très courte, à 110–120°C ou une cuisson prolongée mais à une température plus faible.

Préférer la cuisson à la vapeur pour les légumes.



# D9- Règles de base

## STOPPER et REMPLACER PAR:

### D9a- L'alcool

C'est inutile voir néfaste dans le corps.  
Il faut le savoir !

Rien ne vous empêche de boire une petite bière de temps en temps ou un petit verre de vin.

Sachez cependant que ce n'est pas essentiel du tout.  
Ceci est dit.  
Désolé !

Il est responsable de dégénérescence des cellules, de cancers, maladies infectieuses, troubles nutritionnels, cardiaques, neurologiques..

Un conseil, si vous ne pouvez pas faire autrement, les jours suivants, hydratez vous au maximum.

## **D9b- Les laitages**

Le lait est pasteurisé ou stérilisé ou UHT ce qui veut dire chauffer pour être conservé. Ces procédés dénaturent la valeur nutritionnelle de façon évidente.

Regardez vos bouteilles de lait et voyez la date de péremption !! Ca fait froid dans le dos....

Un rappel, le lait que nos grands parents buvaient, ne se conservait qu'une journée maximum....

Si vous pouvez, comparez le lait naturel à sa sortie et celui d'une bouteille.... même constat.

Non sérieusement, le corps est fait pour le lait maternel que nous donne nos mamans.

Pourquoi prendre le lait d'un animal qui met 3 mois à devenir adulte ?

Et puis avons nous les mêmes besoins ?

Le lait est très gras.

Préférez les laits frais (pas trop), ou les laits végétaux tels lait d'amande, lait de soja...

Même chose pour les yaourts aromatisés = chimiques.

Sincèrement croyez vous que c'est bon?

Préférez les fromages blanc de temps en temps.  
pas plus de 2 à 3 par semaine.

Concernant les fromages....

Ils sont très gras et souvent trop salé.

De temps en temps, vous pouvez en manger.

Mais sachez qu'ils n'apportent rien d'intéressant pour le corps.

Quand aux margarines, Oubliez !

Pas envie de mourir demain !!

Préférer le vrai beurre de baratte bio, mais alors très très peu.

Bref les laitages, nous n'en avons pas besoin.

Arrêtez d'écouter n'importe quoi.

Essayez de stopper votre consommation sur 10 jours et voyez comment vous êtes.

Ecoutez votre corps, pas ce qu'on entend n'importe où....

## **D9c- Les sucres raffinés (tel sucre blanc ou édulcorants chimiques ou sodas)**

C'est un constat, il y en a partout.

On nous habitue dès le plus jeune âge à une récompense sucrée.....

C'est terrible car en plus d'être un puissant conservateur, il détruit notre corps par son hypersécrétion d'insuline, car il facilite la surconsommation en induisant des troubles hypo/hyperglycémie ...

Il est responsable des problèmes : dentaires, métaboliques (pancréas fatigué avec tendance au diabète et défaut d'utilisation par les cellules des sucres stockés en graisse!), déséquilibre nutritionnel, dépendance, maladies cardio-vasculaire, obésité, favorisation de processus cancéreux....

C'est un POISON.

Arrêter ce sucre et préférez les fruits où le sucre naturel est facilement assimilable par le corps. Le miel ou sucre de canne roux complet et naturel ou sirop d'érable, à faible dose peut être consommé également.

## **D9d- Les céréales raffinées**

Les céréales complètes perdent leurs qualités nutritionnelles par le raffinage, qui augmente leur pouvoir calorique!

Les céréales complètes sont riches en fibres, en protéines, en minéraux, oligo-éléments et vitamines surtout B.

Arrêter toutes les farines blanches, les pâtes blanches, le riz blanc, le pain baguette blanche....

Je sais cela vous semble impensable.

Mais réfléchissons, pourquoi ingérer de fortes calories, vide de nutriment, et qui nous dérèglent?!....

Les céréales raffinées sont responsables de troubles digestifs (constipations, hémorroïdes, polypes, cancers, déséquilibre de la flore intestinale, maladies cardiovasculaires, obésité....)

Un conseil, arrêtez.

Et choisissez des céréales complètes.

Le top est de les moudre avec un moulin et de saupoudrer vos salades.

Mais de toutes façon, diminuez vos rations de céréales même complètes, on en consomme trop et elles irritent un peu notre système digestif.

## **D9e- Le sel raffiné**

Il sature notre goût, augmente notre appétit et il appauvrit notre organisme en eau.

Il est responsable de problème de rétention d'eau (oedèmes) et joue un rôle important sur l'hypertension.

C'est un poison aussi.

Si vous avez des problèmes de constipation, fuyez le sel.

Utilisez modérément du sel marin gris et naturel ou remplacez le par des plantes aromatiques tels graines de moutarde, poivre, citron, vinaigre de cidre, eau de Quinton....

## **D9f- Les huiles raffinées**

C'est l'huile chimique par excellence, elle est chauffée, décolorée, recolorée, désodorisée....

C'est un poison.

De plus, une huile traitée perd donc toute sa vitamine E anti-oxydante, sa vitamine F (primordial dans le partage non toxique du contenu intestinal et du sang).

Elle augmente donc les risques : cardiaque, de vieillissement accéléré, de maladie métaboliques (cardiovasculaire, obésité...)....

Prendre des huiles Biologique 1ère pression à froid, d'olive, de tournesol, de lin, de germe de blé.

Mettre un minimum d'huile pour la cuisson : huile d'olive et de tournesol.

Pour l'assaisonnement : huile de lin, de germe de blé...

## **D9g– Les préparations industrielles**

Ici, mieux vaut avoir fait de longues études en chimie, pour comprendre ce qu'il y a dedans !!

Riches en sels, huiles, sucres et céréales raffinés, vous avez un feu d'artifice d'arômes et de résidus en tout genre...

C'est pratique ?

Pour quoi ?

Moi je n'appelle pas cela de la nourriture.

CQFD.



## **D9h- Chaque jour VOUS DEVEZ consommer :**

- une à deux cuillères à soupe d'huiles de lin, d'olive, de tournesol ou de germe de blé, première pression à froid, naturelle.**
- des fruits frais, de saison et en quantité.**
- des légumes frais, de saison et en quantité.**

# D10– Et les calories dans tout cela?

Les calories sont des quantités d'énergies contenus dans les aliments.

Des classifications sont faites pour savoir combien l'être humain, en fonction de son sexe, de sa taille, de son poids, de ses activités, dépense par jour pour vivre.

C'est le métabolisme de base.

L'index des calories par aliments permet de connaître combien on ingère de calories par repas.

Les calories ingérées et non dépensées par l'organisme sont stockées et nous font prendre du poids.

2 questions s'imposent à l'être humain :

- combien de calories nous absorbons,
- combien de calories nous dépensons.

Pour faire le rapport est comprendre que l'on mange toujours trop et que l'on ne consomme jamais assez !

Bref, on devient fou...

Cependant toutes les calories se valent elles ?

Dans ces listing par aliments, on ne connaît pas la qualité de l'aliment. Est il naturel, industriel, à maturité, en conserve, avec des conservateurs, surgelé ?

Il est évident que cela est important, pour l'assimilation du corps.

Les aliments naturels sont plus facilement assimilables par le corps que les aliments industriels.

Les aliments naturels ont un pouvoir nutritionnel incomparable avec les aliments industriels.

De plus si le corps est engorgé de «toxiques» comme nous l'avons vu, il se peut que certains organes ne fonctionnent pas bien et donc ne synthétisent pas correctement tel aliment.

La valeur nutritionnelle et la valeur calorique changeront donc ne seront pas utilisés de la même façon.

Bref, il faut mieux ne pas se focaliser sur ces valeurs.

Se balader avec une balance et une calculatrice, ne vous permettra pas de vivre pleinement en forme et en bonne santé.

**Evitez ce stress et visez la joie de vivre et le bonheur que vous apportera une alimentation saine et naturelle, à l'écoute de vos attentes.**

# D11- Matériel nécessaire

Ne vous jetez pas tout de suite dans des achats fous.

Faites avec ce que vous avez !

Quand vous aurez des résultats, vous reviendrez sur cette page pour acheter au fur et à mesure, ce que vous avez vraiment besoin, en fonction de vos goûts et de vos créations.

## **D11a- Un extracteur à jus de fruits et de légumes**

Il permettra d'extraire les meilleurs jus frais.

Il sera nécessaire pour vous permettre de re-dynamiser votre corps.

Il sera à l'origine de la détoxification de vos cellules et du coup de fouet nécessaire pour vous redonner une énergie de folie.

C'est le premier investissement à faire si vous n'en avez pas.

**C'est pour moi la clé de la santé aujourd'hui.**

Il permet de manger fruits et des légumes en bonne quantité, et ainsi de bénéficier de leur pouvoir énergétique sans fatiguer la digestion.

Même chose, si vous n'en avez pas, ce n'est pas grave pour le moment.

Vous mangerez des fruits et des légumes en plus!

## **D11b- Un cuit vapeur**

Il vous permettra de redécouvrir le vrai goût des aliments cuits, tout en gardant une grande partie des nutriments.

Il vous fera gagner un temps considérable pour préparer vos repas.

Et il vous permettra de tout cuisiner sans adjonction de matière grasse inutile car brûlé.

### **D11c– Un blender**

Pour mixer vos préparations de légumes et de fruits.

C'est une autre façon de manger un peu plus de légumes et de fruits.

Vous pourrez vous délecter de vos excellents smoothie, excellent pour vous et pour votre santé.

### **D11d–Une planche à découper**

Ici c'est pour le coté pratique, et puis avoir des beaux objets pour cuisiner, ça donne envie de préparer.

### **D11e– De bons couteaux**

Pour les mêmes raisons

# D12– Explication ou si vous n’avez pas compris le rapport : alimentation et le mal être corporel

**Le corps est constitué de cellules.**

Toutes ces cellules sont plus ou moins denses et forment la peau, les muscles, les viscères (estomac, foie, vésicules, pancréas, colon.....), les os....

**Une cellule à besoin, pour fonctionner pleinement, d’énergie.**

(l’énergie c’est l’oxygène des poumons et les nutriments des aliments).

**Mais elle a également besoin d’éliminer ses déchets.**

(les déchets sont le gaz carbonique, les aliments inutiles ou utilisés et les produits contenus dans nos aliments tels arômes, pesticides....)

**Les déchets sont acidifiants pour l’organisme.**

Leur **élimination** se fait de différentes manières **par les émonctoires** (les poumons, les reins, l’intestin grêle, les colons et la peau).

**Aujourd’hui, notre mode de vie est dans l’opulence.**

On ne veut manquer de rien !

Outre le fait que les aliments sont de pauvre qualité (trop cuits, pas frais, conservateur, hormones, pesticides, faible qualité nutritionnelle...), **les cellules sont pleines.**

Elles sont fatiguées, surchargées par ces immondices, et ne sont plus capables de synthétiser et donc d’utiliser l’apport alimentaire de façon optimal.

Il y a **trop de déchet**, trop d’acidité et les émonctoires ne suffisent plus.

L'organisme **empoisonné** doit se protéger.

-Il va **secréter du mucus** pour protéger ses parois.

Les intestins tapissés ainsi ne peuvent malheureusement plus synthétiser correctement les nutriments et le contenu à expulser subit des ralentis voir des stagnations.

-Il va **transformer les nutriments en graisse** pour isoler ce contenu agressif en l'entourant.

Ce sont les bourrelets disgracieux!

-Il va **puiser** l'eau et les matériaux basiques présents pour ne pas être submerger par ce poison acide.

Ce sont les problèmes de déshydratation comme les des-sèchements (crampes, constipation ou alternance avec des diarrhée) et/ou les déminéralisations des dents, des os et des cheveux...).

Notre alimentation actuelle ne nous fournit que peu de nutriments essentiel utilisable.

**Nous assimilons peut être entre 20 à 40% des ali-ments.**

On se surcharge en plus de nos déchets !

Nos cellules «obèses», ne peuvent plus bouger correcte-ment.

Ceci induit une **fatigue du système**, qui se dérègle à un moment donné.

L'immunité diminue.

On devient un véritable aimant à virus et bactéries, sans protection.

Cela se traduit par une **diminution d'énergie et des troubles divers et variés.**

Si cela perdure, le dérèglement aboutit à la maladie chro-nique !

**Nous devons éliminer ces poisons.**

Vider ces poisons de nos cellules

Tout comme la personne qui souffre de ses bourrelets disgracieux ou de surpoids.

Elle doit éliminer.

Tout comme la personne qui souffre de douleurs variées.

Elle doit éliminer.

Comment?

Et bien **en retirant les aliments acides**.

Acide ne veut pas dire acide en bouche, mais acide pour l'organisme.

**En augmentant l'apport de produits positifs** pour le corps, celui ci va régénérer.

Les cellules vont se nettoyer si on leur apporte de la bonne énergie.

**Ces produits positifs sont les fruits et les légumes crus, frais, de saison et naturel.**

Tout simplement!

Cependant **attention**.

Dans un premier temps, pour ne pas perturber l'organisme, je vous recommande, de **commencer doucement** vos changements.

Faites ces changements pour vous et pour toute votre vie. Prenez quelques semaines, voir quelques mois.

**Pourquoi?**

Les effets sont les suivants:

Quand on ajoute des fruits et des légumes, vous verrez que **vos émonctoires vont être stimuler**.

Preuve que le corps n'attend que cela pour se libérer, éliminer et passer à l'étape suivante, se régénérer.

Les cellules vont récupérer l'énergie des nutriments positifs et commencer leur nettoyage.

Cette période d'élimination peut être assez mal perçu.

Car vous risquez d'aller plus souvent uriner, plus souvent à la selle, d'avoir des douleurs diffuses, des fatigues peuvent se rajouter, de l'acidité gastrique, de la fièvre, des prurits, des problèmes de peau....

C'est normal car le corps rejette son acidité, ses déchets.

Ce n'est pas ce que vous mangerez qui est acide (si ce sont des fruits et des légumes frais, naturels et de saison)



mais bien vos acides à vous, votre poison emmagasiné, qui commence à sortir.

Vous allez pouvoir ELIMINER vos accumulations et REDONNER à votre corps l'énergie légère et positive que votre corps à besoin, sans surcharge.

**Donc il est essentiel :**

- de veillez à la qualité des aliments que l'on ingère. (produits frais et naturel et de saison, préférez crus au cuits ou légèrement cuits)**
- de veiller à la qualité de l'assimilation (bien mâcher, être dans un environnement calme, manger doucement, ne pas utiliser les aliments néfastes cités dans le paragraphe D10)**

Maintenant, vous savez et comprenez votre corps.

Dans les pages suivantes, je vais vous donner un plan de repas à suivre et à adapter en fonction de vos goûts.

Bonne continuation

# D13- Le menu type

Valable pour avoir la santé et retrouver la Forme.

Attention, ceci est un menu type.

Vous devez tendre vers ce qui précède.

Cela changera considérablement votre état de forme et de santé.

Ca va peut être plus ou moins long en fonction de votre état.

Ceci n'est pas un régime, c'est un choix alimentaire à suivre à vie!

Il se peut qu'il y ai une adaptation.

Je veux dire par là que ce changement peut amener et va amener une réaction d'élimination du corps.

Vos émonctoires vont être stimulés.

Ne vous inquiétez pas, mais respectez vous.

La douleur ne fait pas parti des bonnes choses.

Gardez le sourire et allez y doucement dans les changements.

Ne vous inquiétez pas, les fruits et les légumes ne peuvent être néfaste pour votre corps.

Bien au contraire.

Alors je vous souhaite de bien vous redécouvrir.

Bon appétit.

## **D13a- Le matin**

-Buvez un grand verre d'eau

-Ici, il est important de mangez des fruits de saison, frais, naturel, mûrs et propres.

A consommer en jus, en purée, smoothie....

Au choix selon les saisons:

-banane/ kiwi/ pomme/ poire/ mangue/pastèque/ fraises.....

-orange/pamplemousse/mandarine/citron (pour ceux qui le supporte!)

Encore une fois écoutez vous et faites vous plaisir.

Ne vous forcez jamais!

Essayez de varier les fruits, tenter de briser votre routine.

Faites le plein de bonnes vitamines, minéraux oligo-éléments...

Mangez jusqu'à satiété.

-vous pouvez ajouter ceci au cas où!

1 à 2 tartines de pain complet, de seigle avec compote maison ou confiture bio ou/et des céréales complètes avec du lait de soja ou d'amande ou sans rien!.

Sachez que cela n'est pas nécessaire bien au contraire.

## **D13b- Le midi**

-Légumes crus en salades

(tomates/ radis/ fenouil/ mâches/ carottes/ poivrons/ concombre/ feuilles d'épinard....)

+ huiles vierges riches en acides gras poly-insaturés fraîches (lin, germe de blé, tournesol..)

+ jus de citron ou du vinaigre

+ 1 à 2 cuillère à café de graines oléagineuses fraîchement moulues ou entières (lin, tournesol, sésame, amandes, noix, noisettes...)

+ 2 cuillères à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (quinoa, l'amarante, le fonio, l'avoine, orge mondé, riz complet, sarrasin)

-Légumes de saison, frais, crus ou cuits à la vapeur le moins longtemps possible. (poivrons, asperges, courgettes, épinards, poireaux, tomates....)

-De la viande (80 à 100g) ou du poisson maigre (80 à 100g) cuit avec peu d'huile (olive ou coco) ou un oeuf à la coque ou du Tofu ou du foie.

-Une ration de céréales complètes naturelles!

3 X par semaine maxi

Entières ou concassées ou fraîchement moulues / cuites en potages ou plats, sous forme de bouillies ou de biftecks (blé/seigle/avoine/orge/millet/sarrasin ou riz complet).

## **D13c– Collations de 10 H et gouter à 16 h**

(adaptable selon vos horaires de repas!)

–Fruits crus de saisons/fruits secs /fruits déshydratés / noix...

–Boire des jus de fruits ou de légumes, de saison, frais et fraîchement pressés préparés le matin, ou frais!

(sans sucre bien sur!)

Ici il n’y a pas de restriction, suivez votre instinct.

C’est de l’énergie vivante et positive, profitez en....

## **D13d- Le soir**

Ce repas est à prendre le plus tôt possible.

Léger et sans viande.

Légumes de saison, frais et crus en salades (tomates/ radis/ fenouil/ mâches/ carottes/ poivrons/ concombre/ feuilles d'épinard....)

+ huiles vierges riches en acides gras poly-insaturés

+ jus de citron ou du vinaigre

+ 1 à 2 cuillère à café de graines oléagineuses fraîchement moulues ou crues (lin, tournesol, sésame, amandes, noix, noisettes...)

+ Légumes de saison, frais crus ou cuits à la vapeur le moins longtemps possible. (asperges, courgettes, épinards, poireaux, tomates....)

+ une salade de fruits fraîche, de saison.

Attention si c'est difficile à digérer, prenez les en apéritif; C'est pas habituel mais c'est excellent.

## **D13e- Recommandations**

Avant tout ici , c'est votre nouveau choix alimentaire.

Essayez, faites vous plaisir, organisez vous.

Ne mangez pas ce qui vous déplaît, mais goûtez à tout, ce qui est sain. (vous savez maintenant!)

C'est une fête gustative, nourrissante dans le vrai sens du terme et vitale.

- évitez de boire en mangeant, ou juste pour éteindre la soif ou agrémentez la nourriture par un petit verre de vin. (pas à chaque repas!)
  - buvez des jus de légumes maison, autant que possible, en apéritif! au moins 30 min avant le repas.
  - commencez votre repas par des aliments crus (fruits et/ou légumes, de saison, frais et naturels)
  - évitez de terminer votre repas par un dessert sucré.
  - mâchez plus longtemps.
  - si votre menu habituel est complètement différent, prenez le temps et adaptez semaine après semaine la direction vers ce plan alimentaire.
- Ne soyez pas radical, la progression est la meilleure chose.
- la première semaine, essayer d'améliorer votre petit déjeuner, puis la seconde, adapté le déjeuner, etc...
- ne vous jugez pas si vous faites un écart, c'est humain. Au contraire, profitez, si ça vous fait plaisir.

Sachez cependant qu'après un gros repas, il est préférable, le lendemain et parfois le surlendemain, de manger plus léger, voir très léger.

Votre corps vous remerciera.

C'est là que les jus de fruits et de légumes maison peuvent vous sauver..

– prenez le temps de manger et concentrez vous sur les saveurs.

– mangez pour vous nourrir pas pour stocker!

– arrêter quand vous n'avez plus faim!!!

Vous n'êtes pas obligé de finir.

Au cas où vous pourrez vous en servir au prochain repas.

L'alimentation, c'est notre énergie vitale.

Toutes nos cellules ont été conçues à partir de ce que nous avalons au cours de notre vie !

Respectons les!



# D14- Laisser tomber vos habitudes néfastes

Quand on parle alimentation, tout le monde s'évertue à défendre la malle bouffe.

(les plats préparés c'est top, le bio c'est faux, le micro onde c'est top.....)

C'est un suicide collectif auquel je ne veux pas participer.

Le maître mot couramment utilisé est la facilité, car les personnes n'ont pas le temps!

Si vous ne vous plaignez pas de maux et problèmes en tous genres.

Si vous avez le corps de vos rêves, une vitalité à toute épreuve et une souplesse hors pair.

Continuez, vous avez l'alimentation qui vous convient.

Si en revanche, vous ne vous reconnaissez pas dans ce qui est écrit quelques lignes au dessus.

**Alors, IL EST TEMPS POUR VOUS D'ARRETER DE VOUS JUSTIFIER AVEC DES ABSURDITES OU DES ABERRATIONS.**

Ceci n'est pas une nouvelle méthode à essayer puis à changer quand vous en aurez assez.

Ce n'est pas un régime, ni une méthode extrémiste.

Ce n'est pas draconien.

C'est juste du bon sens.

Rappelez vous votre maman ou votre grand mère, lorsqu'elles cuisinaient!

Auraient-elles achetées ces aliments que nous consommons tous aujourd'hui?

Je ne rejette pas le progrès.

Le progrès est bon s'il nous sert.

Actuellement, il faut prendre et jeter ce qu'on veut nous faire acheter.

Essayer.

N'avez vous vraiment pas de temps pour vous nourrir?

Préférez vous être malade et fatigué?

C'est donc un choix....

Pourquoi choisir cette déviance vers l'inutile qui se traduit par la perte de votre énergie positive.

Vous êtes sur la bonne voie.

Changer votre alimentation, source de poids et de problèmes en tout genre.

Vous **redeviendrez actif.**

Actif sur vous-même.

**Plein d'énergie.**

Donc essayez, organisez vous.

Et finalement **transformer votre entourage dans le bon sens pour vivre bien pleinement et en forme.**

# E- L'ACTIVITE PHYSIQUE

## E1- Qu'est ce?

C'est l'action de se mobiliser pour faire fonctionner son corps sainement.

Cela nécessite que le corps puise de l'énergie et évacue ses déchets.

C'est un moment nécessaire et important.

Comme tout, nous avons besoin de nous contrôler.

C'est donc l'occasion de voir notre forme.

De savoir si notre santé nous permet de faire.

**L'activité physique permet de se mettre en mouvement et le mouvement c'est la vie.**

## E2– Bref historique

Depuis tout temps, l'être humain bouge, travaille pour survivre.

Auparavant les tâches étaient plus dure physiquement qu'aujourd'hui.

Tous les jours, l'être humain se lève, bouge, fait des activités.... bref, il bouge, donc il se muscle.

Cependant, de plus en plus, notre mode de vie fait que nous sommes confinés chez nous, ou au travail et que l'automatisation des tâches, nous rend de plus en plus statique.

Nous ne nous oxygénons pas beaucoup.

Et Nous ne nous bougeons pas beaucoup non plus.

Et comme nous l'avons vu dans les paragraphes précédents, nous ne sommes pas toujours au top de ce que nous pouvons faire pour être sur la bonne voie de la forme et de la santé.

La société dans laquelle nous vivons ne nous aide pas...

## **E3– Recommandations**

Ici, il est OBLIGATOIRE de s'écouter.

**Vous ne devez jamais grimacer de douleur.**

**L'activité est un plaisir et doit le rester.**

Dans ce livre, je vous donne des conseils sur la bonne forme et la santé de fer.

L'entraînement du sportif de haut niveau est extrémiste et il n'est pas abordé ici, car peut optimal pour une vie en pleine forme et en bonne santé sur le long terme.

En effet, le sport de haut niveau sollicite à outrance son corps pour la performance.

Un sportif professionnel est à la retraite autour de 40 ans...

Pas nous.

### **E3a– L'exercice en plein air**

Une bonne oxygénation produit une stimulation de l'activité cellulaire et la digestion.

Il faut absolument réintroduire dans nos activités un effort de 7 h par semaine, de préférence en plein air.

Pas d'inquiétude, si cela vous semble impossible, ici je vous donne le but à atteindre.

Commencer doucement, faites ce que vous pouvez, pour vous.

Un petit peu tous les jours...

Et progressivement vous y serez.

Si c'est facile pour vous, et bien continuez.

### **E3b- L'étirement**

Il doit devenir un exercice régulier.

Regardez mes vidéos sur mon blog <http://reflexefor-meetsante.com>

Cela vous guidera pour éviter de vous blesser.

Ne vous inquiétez pas, je vous vois déjà grimacer.

Vous détestez cela.

Je le comprends.

Quand le corps est rempli de toxiques, d'acides, les muscles sont raides, ou pas souple de façon globale.

Vous êtes raide et ce n'est pas une fatalité.

Croyez moi.

**Rappelez vous le mouvement c'est la vie et donc l'immobilité, la raideur, c'est la mort!**

En récupérant une alimentation adapté et une activité oxygénante, vous dormirez mieux et votre corps sera moins toxique, donc plus souple.

### **E3c- Ce qu'il faut respecter**

Ne forcer jamais.

Concentrez vous la zone ou les zones que vous faites travailler.

Respirez doucement, avec le **sourire**.

C'est un **plaisir**, c'est pour vous.

(combien de temps passe t'on pour soi?)

## E4– L'Activité physique

L'activité physique est un grand mot.  
Ici ce qui compte par dessus tout est de se mobiliser.  
Le corps à besoin de bouger tout simplement et saine-  
ment.

Nous sommes devenus sédentaires.

Et ceci ne correspond pas aux bon fonctionnement du corps.

C'est la raison pour laquelle nous avons besoin de faire du sport.

Par sport, j 'entends une activité qui va permettre de consommer, de pousser notre machine (le corps).

C'est à dire qu'il faut faire transpirer le corps par de petits efforts.

Il est important de prendre du plaisir dans ce que nous faisons.

Ne vous obliger pas à faire tel ou tel activité ou à aller en salle et dépenser des fortunes.

La marche, le vélo, les escaliers, le stretching, le rangement, le nettoyage sont des sports.

l'important c'est de bouger, de transpirer un peu.

La seule obligation, c'est de bouger dehors si possible, pour s'oxygéner au moins 1 h par jour.

Dans mon blog, je vous ferai des vidéos et des posts pour vous faire part des exercices pour tout le monde, c'est à dire tous niveaux et tout âge.

Des personnes qui présentent des douleurs, en passant par celles qui veulent commencer le sport, jusqu'au sportif de haut niveau.

Ces exercices vous apporteront un soulagement et vous mettrons le pied au sport.

Pour les autres ce sera un moyen de progresser, de retrouver la motivation, en maîtrisant mieux votre corps et en l'utilisant à 100% de ses capacités.

Je vous montrerez comment pratiquer une bonne activité et ceci sans risque.

Donc le sport que nous devons entreprendre ici, est le sport dans le sens suivant:

Une activité plaisante, qui va permettre au corps de rentrer dans sa fonction principale (éliminer) pour stimuler notre formidable machine et devenir plus fort.



# F- ATTITUDE POSITIVE

Le corps doit faire face a 2 grand problèmes  
l'inefficacité alimentaire et le stress.

Par **stress**, j'entends irrespect de nos cycles.  
(sommeil, alimentaire, travail...) et irrespect de notre être  
(absence de partage, pas de rire, pas d'échange, plus de sens  
des choses et pas de satisfaction).

Ceci induit un **dérèglement du système nerveux**.

Nous avons appris la ligne de conduite d'une bonne ali-  
mentation, d'un bon sommeil et d'une bonne activité.

Maintenant nous savons.

Ceci est une une ligne de conduite, la ligne de vie a res-  
pecter.

Vous pouvez suivre la direction qu'il vous semble.  
mais essayer d'être efficace et de **ne pas perdre le temps  
d'être en bonne santé**.

Dans la vie, on ne peut pas avoir d'activités positives,  
une attitude positive, si on est surchargé, si on est perturbé  
dans la course au temps et si on cours pour tout et surtout  
pour n'importe quoi.

On a souvent tendance à penser qu'on n'est né comme  
cela, c'est génétique, bref que l'on n'a pas de chance..

Et bien non, cela n'a rien à voir avec la génétique, la  
chance ou autre.

Cela s'apprend!

Et oui et il faut une méthode.

Je vous conseille d'être **méthodique**

Faites ceci:

Commencer dans votre pièce principale et puis vous continuerez le même procédé dans toutes les autres pièces. Ensuite vous pourrez l'adapter à votre travail, à vos affaires, à vos projets...

## **F1– Trier**

Triez les choses dont vous avez besoins, celles dont vous n'avez pas besoin et celles dont vous n'aurez jamais ou très peu besoin.

## **F2– Jeter, donner ou vender**

C'est l'occasion de faire plaisir ou de vous faire un peu d'argent, pourquoi pas! de ce qui ne vous sert pas...

## **F3– Ranger**

En effet, cela perturbe notre vie, notre attention. Cela nous plonge dans le passé ou le futur.

Bref, nous empêche d'être là dans le temps présent, concentré.

Nous ne sommes pas très efficace, voir pas du tout.

Nous tournons en rond.

Nous perdons du temps, beaucoup de temps, et nous cherchons toujours quelque chose.

Bref impossible d'être heureux et fou de joie dans ces conditions.

## **F4– Classifier**

Les choses doivent être à leur place, classer, noter pour ne pas chercher.

Comme cela, tout est quelque part.

Tout est a sa place.

On perd moins de temps on est efficace.

Pliez correctement vos affaires.

L'efficacité, vous permet donc de faire vite et bien les choses.

## **F5– Propreté**

La propreté est très importante.

Votre appartement, votre bureau....sont votre reflet.

Si c'est propre, clair, aéré, bien rangé, cela montre que vous savez être organiser, que vous ne perdez pas de temps, donc que vous êtes efficace...

## **F6– S'organiser une routine**

Exemple, vous recevez du courrier, c est à vous de savoir si c'est important ou pas.

Vous jeter ce qui est pub, les enveloppes, et vous gardez les relevés bancaires que vous mettez directement dans votre pochette banque.

Puis si vous avez des factures, vous faites de même en préparant le chèque ou le RIB.

Comme cela, pas de mauvaise surprise!.

Pas de stress

Cette organisation, vous permet d'être serein, de tout faire de suite, ou du moins, ce qui est urgent et possible de faire tout de suite, sans se laisser submergé par des choses en instances.

Et ensuite il est ainsi possible d'avoir du temps et de profiter sereinement.

## **F7– Le cycle d'action**

Un cycle d'action est créer, développer et détruire ou démarrer, commencer, terminer.

Si cela n'est pas terminé, cela reste en suspend.

Donc, ne gardez rien qui ne soit pas important.

## **F8– Faire des listes**

Listes pour les courses, les choses urgentes, les choses à faire.

Eviter de faire des listes qui ne servent à rien comme les choses à faire un jour, ou choses diverses,...

Elles traînent et vous encombrent.

L'important est de faire de l'espace, de la clarté.

Pas de se surcharger d'inutile.

Comme cela, votre cerveau peut être détendu.

Nous devons trop souvent penser à tout et c'est très fatigant pour le cerveau.

Et il ne peut gérer sans stress tout cela.

Donc si on lui mâche le travail en simplifiant les choses, par une organisation méthodique, c'est gagné.

On est plus efficace, plus clair et plus libre de son temps.

Une fois que vous avez fait cela, il est important de remettre le corps en route.

Pour cela, nous allons aborder quelques points importants pour redonner certains cycles et remettre à plat certaines mauvaises habitudes.

## **F9– Le réveil**

Le sommeil est important

Mais ne pas oublier que la préparation au sommeil et le réveil sont aussi primordial

Le réveil, c'est sortir du sommeil.

C'est se réveiller.

Ça montre que l'on est pas mort!

C'est donc une fête.

On dit que le monde appartient a celui qui se lève tôt.  
Ce n est pas un mythe.  
Se lever tôt c est avoir les idées claires.  
Le temps de faire les choses, se préparer, arrêter de  
courir.  
D éveiller ses sens.

De plus il y a un moment intéressant qui est celui de la  
plénitude, où tout est calme, serein.  
La journée est plus longue.  
A 12 h on a l impression d avoir fait une journée.  
On est plus productif.  
On peut avoir un rendement double!!!.

De plus, on dort mieux, car pas besoin de chercher le  
sommeil il vient tout de suite naturellement la nuit suivante.  
C'est une autre façon de voir les choses.  
Cependant, se réveiller en retard est la pire des choses  
qui puissent arriver.

En effet, ce stress nous pousse à courir, oublier, à  
prendre des risques.

Facteur de danger et de stress.  
Bref ce n 'est pas optimal.  
Je sais vous aimer les grasse matinée.  
Vous êtes de la nuit.  
Je vous comprends.  
Mais votre teint n'est pas le même.  
Votre digestion non plus!  
Vos rythmes inversés.

On survit a tout!..  
Mais ce n est pas le plus naturel pour un fonctionnement  
optimal.

# F10- Les addictions

L'alcool, le tabac, le sucre.... en font partie.

On a tendance à dire , oh mais moi ça va, j'aime fumer, boire une bouteille.....

Pas de soucis, cependant si vous êtes capable d'arrêter de fumer, d'arrêter de boire l'espace d'une journée, d'une semaine, d'un mois, sans avoir envie de reprendre, a ce moment c'est ok

Mais beaucoup disent qu'ils aiment, que c'est du plaisir. mais au final ne savent pas se contrôler et c'est la cigarette, le sucre, l'alcool qui les manipulent.

Libérez vous de ce brouillard dans lequel nous sommes constamment

Vous vous réveillerez clairement et utiliserez l'énergie nécessaire pour vos actions.

Une addiction n'apporte pas de plaisir

Pas de panique, cependant, si vous êtes conscient de votre caractère addictif, vous devez avoir toute l'énergie nécessaire pour avoir le dessus sur ces poisons.

Donc un bon sommeil, une bonne alimentation, une bonne activité et un stress diminuant.

Avoir des addictions, montre qu'on est pas efficace à 100%.

Je m'explique.

Tant que l'on maîtrise son temps, son action sur soi et sur le monde, on est acteur de ce qui nous environne.

Dès que l'on est obligé de faire quelque chose, qui nous détruit, on perd la maîtrise.

Les addictions, c'est un pas en travers de la route.

Les suivre, c'est s'empoisonner.

A chaque insufflation pour le fumeur, c'est une dose de poison qu'il prend.

A chaque verre pour le buveur, c'est une dose de poison qu'il prend.

Même chose pour la personne addict au sucre.

Je comprends, vous êtes stressés , vous avez besoin de vous organiser, de cibler vos buts.

## **F11- L'efficacité**

Dans la vie, vous avez ceux qui avancent, et ceux qui regardent

On peut toujours s'améliorer.

Le but est de rester efficace le plus possible.

Pour cela, il y a un moyen.

Ce moyen, c'est le facteur concentration sur le temps présent.

Tout le monde pense à demain ou transporte ses souvenirs douloureux.

Pourquoi ne pas profiter simplement de certain instant magique.

Oubliez votre passé où sont vos problèmes et votre futur encore lointain.

Votre possibilité est là, devant vous, c'est ce moment où nous sommes finalement coincé!

un premier exercice est de prendre le temps de regarder votre entourage, votre environnement.

Si vous êtes à votre bureau, regardez votre pièce, regardez vos «outils», situez vous dans votre espace.....

Si vous vous baladez, soyez contemplatif de votre environnement.

Ouvrez les yeux.

Faites fonctionner vos sens.

La vue, L'odorat, la sensibilité du toucher par l'air., le goût, écoutez puis ressentez.

Cà y est vous êtes là.

Parfait.

Deuxième chose à faire, résoudre les problèmes.

D'abord, quels sont les tâches urgentes.

Sur une feuille noter les choses à faire urgentes, moins urgentes et pas urgent du tout.

Voyez combien de temps cela peut prendre et faire ce qu'il a de plus urgent.

Si cela prend beaucoup de temps, faites et passez du temps. C'est urgent.

C'est une priorité.

Donc pas de panique au contraire vous enlever une tâche lourde donc vous serez libérer.

Ceci n'est pas si long si c'est gérer en temps et en heure. Ca évite l'accumulation et vous rendra plus serein.

Ne repousser pas vos obligations.

On a tous le temps de le perdre.

## **F12- La priorité**

Ne nous laissons pas submergé par une mauvaise gestion de notre temps et de nos priorités.

La chose la plus importante est vous.

Puis votre famille puis votre groupe d'amis , de travail....

Mais si vous n avez pas le temps pour vous tous le monde en pâtira un moment.

Ne vous oubliez pas.

Communiquez, partagez, échangez, voilà de vrais valeurs.



## **F13– Le repos**

Echapper vous donc de temps en temps

Admirer votre environnement

Surprenez vous

Notre vie doit être belle est longue afin de faire un maximum de choses intéressante

Quitter vos portable ou autre i phone

Prenez du temps pour vous

Arrêter de courir l espace d un instant

Repoussez Le stress qui est une maladie, un poison qui se propage dans votre corps et le gangrène

REAGISSEZ

ON EN A TOUS BESOIN

Faites des siestes....

**Ne pensez plus comme tout le monde et AGISSEZ !**

## **F14– Le respect**

Primordial, on ne peut pas vivre sereinement si on est hors la loi.

Il y a des règles de vie, des règles physiologiques et des règles à accepter.

On peut être contre, on assume.

Pour la sérénité de l'être, on se doit d'être le plus en adéquation avec le monde dans lequel on vie.

C'est un fait.

---

Comme nous venons de le voir, nous pouvons changer des habitudes plus ou moins culturelle.

En effet, en décidant d'essayer et vous le verrez en adoptant une hygiène de vie adapté à votre corps et adapté à vos besoins, vous verrez de gros changement chez vous.

Vous serez plus actif, plus dynamique, plus heureux  
Votre immunité sera renforcé, vous serez donc moins sujet aux maladies courantes.

Votre santé sera plus forte.

Vous irez d'avantage de l'avant, si vous aviez des émotions négatives, vous aurez un autre regard.

Si vous aviez des peurs, vous les confronterez mieux car vous aurez plus de confiance en vous.

Autre point, au début de ce livre je disais que dans la vie, c'est comme cela, il faut accepter.

Vous verrez que finalement, vous pourrez en mettant ce livre en pratique, être capable de maîtriser des choses que vous croyez auparavant tenu du hasard.

Je ne suis toujours pas fou et je n ai aucun pouvoir?

Auparavant, avec un sommeil de qualité moyenne, avec un alimentation toxique et une activité physique déplorable, votre corps, en putréfaction, était prêt à saisir toute maladie.

Ainsi, n'étant pas à l'écoute de celui ci, vous pourriez vous retrouver à la montagne l'hivers et par hasard faire une chute dans une poudreuse formidable, un jour ensoleillé, par

une journée magique et finalement vous faire une entorse, voir une luxation, voir une fracture ou plusieurs.

Pas de chance.

Et bien , je suis persuadé que si vous partez a la montagne en hivers, avec votre capital hygiène de vie au top, ceci à très peut de chance de se passer.

Je dirais à 95%.

Les 5% restant, je dirais que nous sommes humains et que c'est notre coté incontrôlable.

La part de sureté s'inverse et la maitrise devient 5% et la part ingérable 95%

A vous de voir...

ETRE Adulte responsable et efficace.

# CONCLUSION

Comme nous l'avons vu tout change, c'est très bien mais soyons clair et efficace.

Aujourd'hui, ces changements sur notre vie ne sont pas optimal pour la survie de l'Homme.

Sa joie de vivre est perturbée.

Il devient un être aberrant dans les priorités qu'il s'impose.

Il cours vite et partout.

Il veut tout faire.

Il s'oublie.

Il ne dort plus, ne rêve plus et ne s'alimente plus (dans le vrai sens du terme).

Il confond tout.

Il n'a plus de temps pour lui, pour sa femme et pour ses enfants...

Il se préoccupe de l'inutile et son corps ne fonctionne pas bien.

Il écoute des solutions faciles, qu'il répète sans cesse d'années en années, mais qui ne le soulage pas.

Il est temps maintenant avec ce que vous avez lu dans ce livre de vous ressaisir.

De redécouvrir cette espèce qu'est l'être humain.

De lui apporter votre participation afin de lui donner toute l'énergie nécessaire pour qu'il puisse s'activer à 100% dans son rôle qu'est la survie dans ce monde, en bonheur et partage.

Cette énergie, vous stimulera, vous délivrera de poids incroyables que par le temps vous avez acceptés à votre insu.

Vous retrouverez la joie de vivre, de créer, de vous amuser et vous reviendrez sur un chemin qui ne sera plus aberrant pour votre vie.

Puissiez ne plus être dans les mêmes conditions, Progressiez, et soyez Heureux dans un corps sain.