

## 13 principes de base importants pour la santé

Les voici :

*"...je vous montre toutes les bonnes façons d'intégrer dans son quotidien :*

- 1. des fibres prébiotiques, qui nourrissent la flore intestinale, des probiotiques (bactéries quiensemencent la flore intestinale, ont un effet anti-inflammatoire et sont d'indispensables alliées santé) ;*
- 2. les crucifères (choux, brocoli, cresson, radis) et des alliacés (ail, oignon, échalote, fines herbes, poireau...), le soja, les algues, qui ont tous des effets protecteurs contre les cancers ;*
- 3. des épices comme le curcuma, le gingembre, le clou de girofle, la cannelle, qui sont de véritables « médicaments » ;*
- 4. les goûteuses tartinades qui permettent de remplacer le beurre et le fromage ;*
- 5. les céréales complètes sans gluten ;*
- 6. toutes les sortes de snacks que vous pouvez vous permettre (quatre vidéos complètes sont consacrées à ce sujet ; vous verrez qu'il y a beaucoup à dire !) ;*
- 7. des petits-déjeuners solides, bien protéinés, capables de dynamiser toute la journée ;*
- 8. des plats rapides, mais à la fois plaisir et santé ;*
- 9. les aliments et les boissons les plus riches en antioxydants et polyphénols, qui permettent de mieux résister à la pollution, aux radicaux libres responsables du vieillissement et des pathologies dégénératives, avec la façon de les préserver pour en profiter au maximum ;*
- 10. les protéines végétales, tout en gardant la possibilité de donner une place festive aux protéines animales que l'on peut choisir et préparer de façon à ce qu'elles soient le moins délétères possible sur la santé ;*
- 11. les aliments et boissons riches en magnésium, et leur importance pour votre santé ;*
- 12. les huiles riches en oméga-3 et leurs autres sources ;*
- 13. l'huile d'olive vierge, riche en polyphénols qui vont jusque dans le cerveau pour le protéger."*

Voilà, maintenant vous savez, en partie. Alors je vous dis : GRAND BIEN VOUS FASSE !

Cordialement.

Eric