



Les bonnes recettes pour renforcer sa vitalité

Hypertension, dépression, risques cardiaques, maux intestinaux ne sont plus inéluctables.....

Le remède est à la fois simple et révolutionnaire. Simple parce qu'il dépend de vous, du temps que vous voudrez bien vous accorder pour recomposer vos assiettes, vos journées, vos rythmes de vie et préserver votre vitalité. En veillant sur votre corps et votre esprit, vous participez à initier dans la société une toute nouvelle « médecine du mode de vie ».

Pourvoyeuse de bien être, moins coûteuse et plus pédagogique, cette nouvelle approche de la santé vient en complémentarité de nos technologies et recherches médicales de pointe. En prenant soin de soi par une alimentation antioxydante et riche en nutriments, par l'activité physique quotidienne et le respect de nos émotions, nous travaillons main dans la main avec le médecin : plus à l'écoute de nos besoins, plus en phase avec les rythmes et le respect de la nature.

Cet art de cultiver la bonne santé n'en reste pas moins révolutionnaire car il touche aussi au sens que vous voulez donner à votre vie. Se nourrir d'aliments non transformés, faire ses trajets quotidiens à pied, se relier à la nature et à la lumière, c'est aussi faire ses choix en conscience, plus équilibrés et cohérents avec vos convictions écologiques et éthiques. Il ne s'agit plus seulement de faire la chasse au stress ni de chercher pour soi le bonheur et la santé à tout prix. Mais de préserver et de nourrir tout ce qui est porteur de vie : vos relations positives, vos capacités de résilience, vos raisons d'être, votre ouverture au monde et pourquoi pas à l'intériorité. Cultiver ce qui soigne toute la personne : le corps comme l'esprit. La vraie recette de la vitalité durable !

