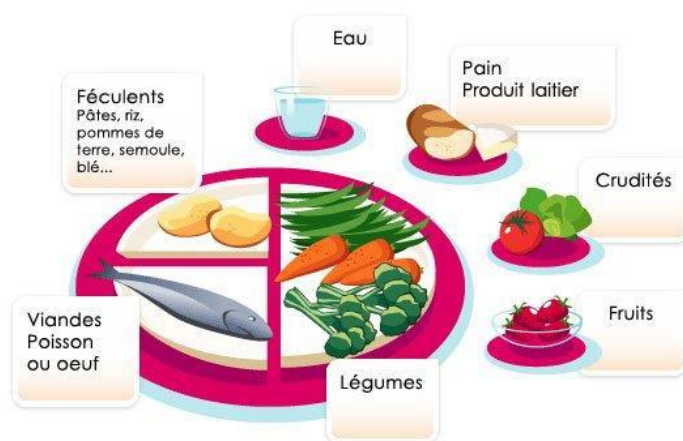


Bonjour,

Suite à notre échange de ce matin vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.



- **Terrain inflammatoire** : pour les douleurs et les douleurs liées à l'arthrose, les aliments complets seront vos alliés.

Tout comme les graines oléagineuses, les graisses végétales (penser à introduire ponctuellement de l'huile de noix), les laitages de brebis si vous les aimez, et les poissons gras à raison de 2 à 3 fois par semaine seront recommandés.

Des infusions de prêle et d'orties seront également bénéfiques.