

Quelques règles simples et efficaces pour booster votre immunité, à vous de jouer !

- Avoir une alimentation variée, équilibrée et de bonne qualité nutritionnelle, votre diététicienne pourra vous guider et vous apprendre cela si vous le souhaitez
- Faire le plein de vitamines et minéraux avec des fruits et légumes de saison, possiblement bio et locaux
- Consommer suffisamment d'oméga 3 (huile de colza, noisettes, laitages de brebis, graines oléagineuses) ou en faire une cure
- Préférez les aliments complets ou semi-complet
- Prévoir une activité physique quotidienne, rien ne sert de courir, il faut partir à point, une marche quotidienne d'une quarantaine de minutes, si elle est régulière est parfaite !
- Consommer des probiotiques vous pourrez en trouver facilement en pharmacie ou alors faire vous-même du kéfir de fruits par exemple
- Avoir une bonne hygiène de vie générale, temps de sommeil suffisant (8 h en moyenne par nuit), bonne gestion du stress (le stress fait augmenter le cortisol et abaisse l'immunité) : méditation ou pratiques de respiration de votre choix régulières et bénéfiques en tous points sur le long terme
- Il est possible de prévoir des cures de vitamine C liposomale, shitaké, gelée royale, ou extraits de pépins de pamplemousse (si pas d'autre traitement en cours d'administration) ou autre complément alimentaire qui va vous rebooster
- L'huile essentielle de Ravinstara, à raison de deux gouttes sur les poignets, sera un bon anti-viral. Il en va de même pour l'huile essentielle tea-tree, le laurier noble, ou encore l'origan à prendre une goutte sur un demi-sucre le matin
- Cure de gelée royale en préventif ou de pollen
- Pensez au jus de fruits et légumes maison, et commencez la journée par deux kiwis ou une orange ou un demi-pamplemousse. Et les baies de goji naturellement riches en antioxydants associées avec des graines oléagineuses seront les alliées de vos collations
- Adoptez une attitude positive et prenez soin des signaux de votre corps afin de prendre soin de lui comme il se doit dès que cela se fera nécessaire

Lisa LEBER Diététique Montpellier - SIRET : 825 205 321 000 37
Naturopathe - Diététicienne Nutritionniste - Énergéticienne
Consultation nutrition santé - leberdietetique@gmail.com

Établissement non médical : ces conseils ne vous dispensent pas de suivre vos prescriptions médicales habituelles

ET CONSEILS ALIMENTAIRES EN CONSULTATION

D'abord détoxifier l'organisme

detox : jeune, sport, monodiète, produits naturels

Puis faire le plein de vitamines et diversifier votre alimentation pour s'enrichir intérieurement, flore bact va être diversifiée et on sera à même de réguler ce qui est bon ou non pour nous

Trouver cause carence et faire le plein

Cela va renforcer le système immunitaire

vit c pas de surdosage poss en abuser (va énergiser et nettoyer)

d (oeuf beurre, poissons, fro lait cru, soleil

omega 3 (poissons des mers froides) oméga 9 bons pour def immunitaires

probiotiques bien les prendre à jeun pour qu'ils aillent directement dans intestins

zinc (dans certains fromages, foie, pain complet, huîtres, pois chiches, viande rouge)

gelée royale attendre l'hiver

propolis meilleur anti bactérien naturel au monde

pollen

miel

Lisa LEBER Diet'éthique Montpellier - SIRET : 825 205 321 000 37

Naturopathe - Diététicienne Nutritionniste - Énergéticienne

Consultation nutrition santé - leberdietetique@gmail.com

Établissement non médical : ces conseils ne vous dispensent pas de suivre vos prescriptions médicales habituelles