



「SURPOIDS」

- Par le Dr Becker -

Exemple de conseil à base de pollen

Voici un substitut de repas naturel pour perdre du poids

Faire une cure de pollen

- Pelotes de pollens agrégés fraîches

Posologie : 2 à 3 cuillères à soupe à prendre au petit-déjeuner.

Propriétés des pollens

- Le pollen est **très riche en protéines**.
- 100 g de pollen = 7 œufs ou 400 g de viande de bœuf !
- Il **ne contient ni graisses saturées, ni toxines**.

Cet exemple n'est qu'une des nombreuses solutions que l'on peut mettre en place pour traiter un surpoids.

Il y a, en effet, **plusieurs facteurs à prendre en compte** : le **stress** qui conduit à manger trop et/ou trop vite, les **mauvaises habitudes alimentaires** (*trop riche, trop gras, trop sucré*), les **problèmes hormonaux**, qui sont une source de prise de poids sans facteur alimentaire, et l'**hérédité**.