



## Bien dans sa tête, bien dans son corps

Vous connaissez la chanson, l'un ne va pas sans l'autre mais être bien dans sa tête et/ou dans son corps, est-ce aussi facile dans la société où nous vivons ? Le marché du bien-être cartonne. Il explose même ! Mais, au final, sommes-nous mieux ?

Alors être bien dans sa tête et/ou dans son corps est-ce un objectif réalisable ou une véritable utopie ?



Bonne nouvelle, c'est possible et autre bonne nouvelle, nous avons déjà commencé le travail. Cool, non ?

Explications et rappel des numéros précédents :

- 1 - Vous ne faites plus de régimes restrictifs. Vous avez appris à écouter vos sensations alimentaires, à vous poser la question magique "ai-je faim ?" et appris à déguster et devenir gourmet.
- 2 - Vous ne culpabilisez plus lorsque vous vous faites plaisir et avez même remarqué que le poids n'en subissait pas les conséquences.
- 3 - Vous vous êtes organisés et prenez du temps pour vous.

N'est-ce pas déjà un pas de géant vers le bien-être ?

Mais continuons ce chemin tranquillement, mois par mois. Et ce mois-ci, c'est le mois idéal pour nettoyer votre corps en profondeur ! Le but ? Détoxiner les organes filtres de votre organisme que sont le foie et les reins pour se préparer à un hiver plein de vitalité.

Pour cela, allez dans un magasin proposant des produits bio (attention le bio est essentiel pour les produits de phytothérapie) et prenez deux draineurs spécifiques : un pour le foie et l'autre pour les reins. Si les indications ne vous semblent pas claires, n'hésitez pas à demander conseils au responsable du magasin. Ensuite faites une cure des deux simultanément (obligatoire pour ne pas laisser les toxines libérées se redéposer ailleurs) pendant dix jours. Inutile de prolonger la cure au-delà car un drainage trop long aurait des effets contraires.



Voilà, je vous souhaite un excellent mois d'octobre et à bientôt sur le chemin du mieux-être !