



Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage–Bien–Être

Minute Papillon No 16 - Janvier 2018



Bonjour à tous,

Bienvenue à cette nouvelle Année 2018!

Que cette nouvelle année vous soit lumineuse, empreinte de belles réalisations, d'accomplissement de Soi, d'Amour, de Paix et de Partage.

Alors, pour commencer cette nouvelle année avec optimisme et dynamisme, je vous propose quelques **astuces détox**, **une jolie citation** de circonstance, et prolonger la magie de Noël avec mon **Offre Cocooning**, encore valable jusqu'à fin Janvier....

Très belle et heureuse Année à Tous
Prenez bien soin de vous et de ceux que vous aimez.

Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.

Christèle



Citation... source d'inspiration

"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit que tu aies pour vivre."

Jim Rohn



Le saviez-vous ?



Astuces détox

Ces fêtes nous ont offert de belles occasions de partager de bons moments de convivialité, de se régaler de mets raffinés, de succomber à la gourmandise, et maintenant ouf... Monsieur Foie a un peu de peine à revenir à la normale...

Alors voici quelques astuces simples et rapides pour soulager votre organisme des petits (ou grands !...) excès de table.

L'ami de votre foie c'est sans conteste le citron !

Ah le citron et ses multiples vertus... notamment, celles de stimuler la fonction hépatique, réguler l'équilibre acido-basique et bien sûr, l'apport en vitamine C.

Le conseil est le suivant : le matin à jeun, 15 mn avant votre petit-déjeuner, prenez un jus de citron pressé dans un peu d'eau tiède (pas chaude). Ce petit breuvage va réveiller votre foie et mettre en route votre organisme.

Citron bio de préférence.

La diète est le meilleur moyen de mettre votre système digestif au repos.

Voici plusieurs possibilités :

- **La diète de légumes cuits** : ne consommer que des légumes de saison cuits à la vapeur douce ou en soupe, assaisonnés d'aromates (persil, ciboulette, cerfeuil, romarin, thym, ail,...), épices

si vous les supportez, et un peu de sel si nécessaire. Favoriser les poireaux, le fenouil, les artichauts, le céleri raves, les asperges, les endives, tous les choux ...

- **La diète de légumes crus** : ne consommer que des légumes crus en salade, aromatisés d'aromates (persil, ciboulette, cerfeuil, romarin, thym, ail,...), épices si vous les supportez, huile d'olive ou de colza, jus de citron et un peu de sel si nécessaire. Favoriser les endives, la mâche, le radis noir, la betterave rouge crue, l'oignon, l'avocat, les carottes, tous les choux.
- **La diète jus de légumes**. Pour ceux qui se sentent pour une diète un peu plus profonde, alors je vous conseille les jus de légumes. Les personnes qui possèdent un extracteur de jus, offrez-vous un festival, selon vos envies. Pour les autres, vous pouvez trouver de bons cocktails de jus de légumes, lacto-fermenté de préférence, dans tous les magasins bio. A boire tout au long de la journée, selon le besoin.

Ces diètes peuvent se faire sur 1 à 3 jours, voir 5 jours si vous vous sentez bien. Des maux de tête et/ou des sensations de nausée pourraient apparaître, preuve que la fonction détox fonctionne bien. Penser à bien boire de l'eau pour favoriser l'élimination. Vous pouvez aussi prendre sur une journée 2 à 3 tasses d'infusion détox ou dépurative contenant par exemple du Romarin, Radis Noir, Pissenlit racine, Ortie, Fenouil, Artichaut feuille ou Bardane... Les sachets tout prêts que vous trouvez en boutique bio font parfaitement l'affaire.

Ces diètes détox peuvent également s'inscrire dans votre hygiène alimentaire tout au long de l'année. Soit en cure sur plusieurs jours au changement de saison, comme proposé, soit sur 1 journée/semaine toute l'année.

Attention, ces diètes ne s'adressent qu'à des personnes en bonne santé.

Pour les personnes souffrant de pathologie lourde ou de maladie auto-immune, me consulter au préalable.

Pour une cure détox plus longue ou plus profonde, contactez-moi afin de mettre en place un protocole plus personnalisé.

Tous mes vœux de bonne santé !



OFFRE COCOONING

Des prix tout doux pour vous chouchouter...

Offre jusqu'au 31 Janvier 2018, venez vite en profiter!



OFFRE COCOONING

L'hiver a pointé son bout du nez,
Bientôt les congés de fin d'année,
La période idéale pour chouchouter et se faire chouchouter !
Venez découvrir ou redécouvrir

> **Le Californien :**

LE massage-bien-être par excellence, détente et relaxation de l'ensemble du corps.

- ✓ Pratique sur table, à l'huile,
- ✓ Environ 1h - 65 €, au lieu de 80 €

> **Visage-3 Rides :**

Massage-bien-être doux et très apaisant du visage. Relaxation garantie !

- ✓ Pratique sur table.
- ✓ Environ 30 mn - 35 €, au lieu de 45 €

Contactez-moi vite pour prendre Rendez-vous !

*offre valable du 1^{er} Décembre 2017 au 31 Janvier 2018

Pour connaître la palette de Massages-bien-être proposés et pour de plus amples informations sur l'ensemble de mes prestations, je vous invite à visiter mon site :

www.christele-couitti.com

Ou me contacter

+33 (0)6 75 11 88 70

contact@christele-couitti.com

TECHNOPARC - 165, Rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly



Douces et lumineuses fêtes de fin d'année !