



Share



Forward

Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage–Bien–Être

Minute Papillon No 6 - Mars 2017

Bonjour à tous,

Ce mois de Février s'est fait assez doux en nous offrant de belles journées ensoleillées, un hiver un peu timide, mais des surprises sont encore possibles!...

Pour ce mois de Mars, je vous propose de redécouvrir **les bienfaits du citron** et comment le consommer au quotidien.

Dans la partie Actualité, découvrez le **profil Bionutritionnel IoMET®**, ou comment identifier vos besoins en micronutriments.

Et enfin, quelques semaines encore pour profiter des **Offres d'Hiver Massage-bien-être**, pour les sportifs et les autres...

Très bon mois de Mars à tous et au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.

Christèle



Le saviez-vous ?

Le citron, un ami qui nous veut du bien!



Le citron est une véritable merveille végétale.

Le jus de citron a un goût clairement acide pour nos papilles gustatives. En effet, ce fruit tient son acidité de la grande quantité d'acide citrique qu'il contient. Toutefois, le jus de citron se transforme et devient un aliment alcalin, c'est-à-dire non acide, une fois qu'il est rentré dans notre organisme et assimilé. Lorsqu'ils sont correctement métabolisés, les acides du citron sont oxydés pendant le processus digestif, générant des résidus alcalins : carbonates et bicarbonates.

Grâce à sa teneur élevée en vitamine C (80mg/100g), le jus de citron renforce l'immunité. Sa composition stimule le fonctionnement du système digestif, la détoxification du foie et brûle les graisses. Par ces propriétés détoxifiantes et diurétiques, il favorise l'élimination des toxines et de l'eau en excès.

Le geste santé du matin :

Le matin à jeun, 15 à 20 mn avant votre petit-déjeuner, pressez et buvez $\frac{1}{2}$ à 1 citron frais (bio de préférence) dilué dans un verre d'eau tiède à chaude (mais pas bouillante). En plus d'un apport en Vitamine C, ce geste quotidien stimule le fonctionnement hépatique et le processus de détoxification de l'organisme, stimule le système immunitaire, redonne de l'énergie et contribue ainsi à retrouver et maintenir un moral au beau fixe.

De quoi commencer votre journée avec vitalité !





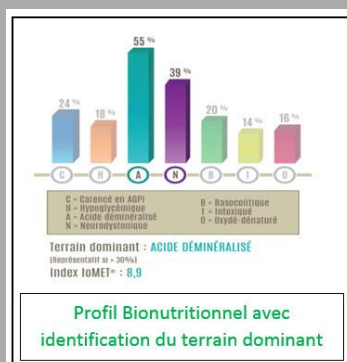
Évènement/Nouveautés

Le printemps approche...
le bon moment pour faire un bilan nutritionnel !



Stress, douleurs chroniques, troubles digestifs... Le profil bionutritionnel IoMET®, le conseil personnalisé

1. Comprendre l'origine bionutritionnelle des troubles en identifiant le terrain dominant
2. Conseiller une cure de compléments nutritionnels adaptée à chacun
3. Apporter des conseils alimentaires et d'hygiène de Vie personnalisés



Le profil bionutritionnel IoMET® permet de visualiser vos terrains en carence et ceux en excès; en fonction de votre hygiène de vie et de vos troubles, d'effectuer un bilan personnalisé de vos besoins et vous proposer une "cure" adaptée à vos déséquilibres spécifiques.

Notre organisme est constitué de quelques 10 000 à 30 000 milliards de cellules qui s'assemblent en unités spécifiques au niveau des organes et dont le fonctionnement optimal est lié à l'apport de micronutriments indispensables (oligoéléments, vitamines, bons acides gras...). Or on observe aujourd'hui fréquemment des carences en ces éléments, responsables de manque de vitalité dans un premier temps, susceptibles d'entraîner à plus long terme des désordres fonctionnels.

Le IoMET® est un outil complémentaire à l'accompagnement en Naturopathie.
L'analyse du profil bionutritionnel permet de proposer une "cure" personnalisée,
en proposant des micronutriments adaptés aux besoins de chacun, accompagnée de
conseils alimentaires personnalisés ainsi que des conseils d'hygiène de vie.

Le profil bionutritionnel IoMET® vous est proposé au cabinet

**Vous souhaitez connaître votre profil bionutritionnel IoMET®,
ou pour de plus amples informations,
contactez-moi !**

Vous pouvez également consulter mon site, page Naturopathie - Profil
Bionutritionnel IoMET®.

Source :  LABORATOIRE
NUTERGIA
La Nutrition Conscience Action



Offres d'Hiver



OFFRES D'HIVER

Préparation, récupération, relaxation !...

Afin de profiter des plaisirs de l'hiver dans les meilleures conditions, ou tout simplement, pour un moment de détente

Venez découvrir ou redécouvrir

le SUEDOIS

Version Corps complet

Environ 1h – 70 €*

Version Partie du corps : DOS/NUQUE

Environ 30 mn – 40 €*

Pratique sur table, à l'huile.

Séance sur RDV

*offres valables du 1^{er} Février au 31 Mars 2017



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-couiffi.com

+33 (0)6 75 11 88 70

contact@christele-couiffi.com

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