

Comment mieux perdre du poids ?

Marre de l'effet yoyo sans fin des régimes ? Et si vous expérimentiez une approche plus globale pour perdre du poids, afin de vous sentir bien dans votre corps mais aussi dans votre tête ? Selon l'Ayurveda, le surpoids implique un excès du dosha Kapha. Cependant, Pitta peut aussi être impliqué, surtout en cas de stress, de surcharge de travail et de manque de sommeil. Il faut alors appliquer une nutrition, un lifestyle et une phytothérapie adaptés !



J'OBSERVE MON POIDS, APPÉTIT ET HABITUDES ALIMENTAIRES



PRISE DE POIDS RÉCENTE, FORT APPÉTIT, STRESS, EXCÈS DE TRAVAIL, MANQUE DE SOMMEIL, RECHERCHE DE CERTAINS ALIMENTS (CHOCOLAT, SUCRERIES), TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE



Déséquilibre sous l'influence de Pitta



Favoriser l'amincissement en soutenant la thermogenèse (production de chaleur de l'organisme) : **Guarana & Coriandre BIO**
Aider à réguler un appétit intense et favoriser l'amincissement en absorbant graisses et sucres : **Nopal BIO**

PRISE DE POIDS IMPORTANTE, NOURRITURE « PANSEMENT » CONTRE ISOLEMENT/ DÉPRIME/ ANXIÉTÉ, PENSÉES NÉGATIVES SUR LE CORPS, DÉVALORISATION, BESOIN DE RÉCONFORT, RECHERCHE DE SUCRE ET D'ALCOOL, CHOLESTÉROL ÉLEVÉ



Déséquilibre sous l'influence de Kapha



Donner un sentiment de satiété et aider à perdre du poids : **Fucus & Maté BIO**
Diminuer le taux des lipides sanguins et contribuer à la perte de poids : **Artichaut & Curcuma BIO**



MA PHYTO JARDIN VEDA



MA NUTRITION



MON LIFESTYLE*



ET AUSSI



CONSEIL MINCEUR

Pour éviter les fringales de fin de journée, déguster vers 18h :

LAIT DORÉ ÉPICÉ
à infuser dans un lait végétal chaud

VOUS HÉSITEZ ?

Vous êtes concerné par plusieurs déséquilibres ou vous souhaitez simplement garder la ligne ?

Choisissez la gamme tridoshique, bénéfique pour les 3 doshas :

TRIPHALA BIO



PRIVILÉGIER

Aliments sucrés (céréales complètes, légumes cuits, pas les pâtisseries et sucres raffinés), amers (légumes verts) et astringents, aliments légers et asséchants, repas cuisinés et manger en écoutant ses sensations

LIMITER

Épices chauffantes, aliments gras, caféine, alcool, excès au restaurant, plats préparés

Réduire les facteurs de stress grâce à la méditation et la respiration : 3/5 fois par semaine pour évacuer le stress et se reconnecter au corps, mais sans excès. Utiliser des senteurs de bois de santal, de vétiver et de marjolaine à coquille pour calmer les anxiétés et le mental

Pour contrer les envies de sucre : **Gurmar & Curcuma BIO**

PRIVILÉGIER

Épices et herbes chauffantes, légumes verts à feuilles et fruits frais, céréales entières (maïs, orge, riz basmati), haricots et légumineuses et prendre conscience de sa satiété

LIMITER

Produits laitiers, viandes rouges, blé, oléagineux, aliments préparés/raffinés, aliments lourds sucrés/salés/gras, grignotage

Prévoir de l'exercice 3 fois par semaine : marche, randonnée, course à pied, cyclisme, yoga énergétique, natation, séances d'entraînement cardio au gymnase surtout entre 6h et 10h du matin et du soir. Améliorer la circulation par l'automassage avec des scrubs (café par exemple) et apprendre à se faire plaisir autrement que par la nourriture

Pour aider à perdre du poids en soutenant une bonne élimination : **Triphala BIO**