

Les bonnes *combinaisons* alimentaires

Optimiser sa digestion, son énergie et son corps
(spécial femme)

BY YOSS K. - TOUS DROITS RÉSERVÉS

Ψ



L'harmonie digestive

Le corps n'est pas une simple calculatrice de calories. C'est un laboratoire chimique complexe. Chaque groupe d'aliments déclenche des processus spécifiques. Lorsque les combinaisons sont chaotiques, le corps s'épuise à essayer de trier les messages contradictoires.



Assimilation Supérieure

Il ne s'agit pas de ce que vous mangez, mais de ce que vous absorbez réellement. Les bonnes alliances multiplient par 10 l'efficacité des micronutriments.



Légèreté Cognitive

Une digestion lourde détourne l'énergie de votre cerveau vers votre ventre. En optimisant les mélanges, vous préservez votre clarté mentale toute la journée.

Les Alliances Vertueuses

Pour un métabolisme vibrant et une silhouette sereine

Protéines + Fibres

C'est le duo de base pour stabiliser la satiété sans alourdir. Les fibres ralentissent la décomposition des protéines pour une énergie linéaire.

COMBOS GAGNANTS

- Blanc de poulet + Asperges
- Tofu fumé + Poêlée de champignons
- Saumon vapeur + Haricots verts

Glucides + Fibres + Lipides

Le trio 'anti-stockage'. Les graisses et les fibres forment une barrière protectrice qui empêche le sucre d'entrer trop vite dans le sang.

COMBOS GAGNANTS

- Riz complet + Avocat + Épinards
- Quinoa + Huile de noix + Carottes râpées
- Patate douce + Purée d'amande + Brocolis

Les Alliances Vertueuses

Pour un métabolisme vibrant et une silhouette sereine

Vitamines Liposolubles + Graisses

Les vitamines A, D, E, K ne peuvent pas être transportées dans vos cellules sans un véhicule gras.

COMBOS GAGNANTS

- Carottes rôties + Huile de coco
- Tomates + Mozzarella ou Huile d'olive
- Avocat + Œuf poché

Protéines + Glucides Intelligents

Favorise la récupération sans le pic d'insuline. Idéal après une séance de sport ou un effort mental soutenu.

COMBOS GAGNANTS

- Poisson blanc + Purée de pois chiches
- Dinde + Sarrasin
- Yaourt grec + Baies sauvages

Les Alliances Vertueuses

Pour un métabolisme vibrant et une silhouette sereine

Fer + Vitamine C

Indispensable pour les femmes.
La vitamine C modifie la structure du fer pour le rendre parfaitement biodisponible.

COMBOS GAGNANTS

- Lentilles + Jus de citron
- Bœuf braisé + Poivrons rouges crus
- Épinards + Fraises (en salade)

Soufres + Détox

Soutenir le foie, organe clé de l'équilibre hormonal féminin.
Crucial pour l'élimination des toxines.

COMBOS GAGNANTS

- Œuf + Chasselas ou Oignons
- Poireaux + Graines de tournesol
- Chou-fleur + Curcuma

Les Perturbateurs

Ces associations qui épuisent votre système

Glucides isolés

Génère un pic glycémique violent suivi d'un crash. Le corps panique et stocke le surplus en gras abdominal.

- UN FRUIT PRIS SEUL ENTRE LES REPAS
- UNE TRANCHE DE PAIN BLANC
- UN JUS DE FRUIT AU RÉVEIL

Protéines fortes + Glucides raffinés

Le sucre ralentit drastiquement la fermentation des protéines. Résultat : ballonnements et fatigue gastrique intense.

- LE CLASSIQUE BURGER-FRITES
- VIANDE EN SAUCE + PÂTES BLANCHES
- POISSON PANÉ + RICE BLANC

Les Perturbateurs

Ces associations qui épuisent votre système

Fruits en fin de repas

Le fruit fermente au-dessus du bol alimentaire qui met plus de temps à être digéré. Créateur de gaz et de lourdeurs immédiates.

-
- LA SALADE DE FRUITS EN DESSERT
 - LE YAOURT AUX FRUITS APRÈS LE PLAT
 - LA POMME DE FIN DE REPAS

Café ou Thé en pleine digestion

Les tanins et polyphénols capturent les minéraux avant qu'ils ne soient absorbés. Vous perdez le bénéfice de vos nutriments complexes.

-
- LE THÉ VERT JUSTE APRÈS LE DÉJEUNER
 - LE CAFÉ NOIR POUR 'DIGÉRER'

Maîtriser sa Glycémie

La clé de la gestion du poids et de la stabilité émotionnelle chez la femme.

Lorsque vous mangez un glucide seul, votre taux de sucre explose. Le corps sécrète alors une dose massive d'insuline. L'insuline transforme l'excès en graisse et provoque, 90 minutes plus tard, une hypoglycémie réactionnelle : fatigue, irritabilité et fringales.

L'ERREUR : GLUCIDE NU

Une banane à 11h seule = Pic d'insuline = Fatigue à midi = Stockage adipeux immédiat.

LA SOLUTION : L'HABILLEMENT

Banane + Poignée d'amandes + Cannelle = Énergie stable = Brûlage des graisses activé.

PETIT-DÉJEUNER

L'impact sucré

Jus d'orange + Tartines confiture.

ALTERNATIVE ÉLITE

Œufs + Avocat + Pain de seigle.

LE SNACK

Le fruit isolé

Une pomme vers 16h.

ALTERNATIVE ÉLITE

Pomme + Beurre de cacahuète + Chia.

DÎNER

La charge blanche

Assiette de pâtes au beurre.

ALTERNATIVE ÉLITE

Pâtes de lentilles + Pesto + Courges.

Digestion & Féminité

Le ventre est le siège de notre équilibre hormonal. Ignorer sa digestion, c'est ignorer sa santé profonde.

Le lien Hormonal

Le foie recycle vos œstrogènes. S'il est surchargé par une digestion laborieuse, les hormones stagnent. Résultat : SPM douloureux, rétention d'eau, et fatigue chronique inexpliquée.

Le Mental du Ventre

Un intestin enflammé envoie des signaux de détresse au cerveau via le nerf vague, augmentant l'anxiété. Manger simplement est l'acte de "self-care" le plus puissant pour votre sérénité.

PROTOCOLE LIBÉRATEUR

1. RÈGLE DES 3 INGRÉDIENTS

Moins il y a de mélanges, moins le métabolisme s'épuise. Visez la pureté de l'assiette.

2. CHALEUR INTÉRIEURE

Privilégiez le cuit et le chaud. Le cru fatigue inutilement le système digestif féminin.

3. SILENCE GLYCÉMIQUE

Laissez 4h entre chaque repas sans aucun grignotage pour permettre un nettoyage intestinal profond.

Les Lois du Corps

01 Ne consommez jamais de glucide sans l'accompagner d'une source de gras ou de fibres.

02 Les fruits se dégustent soit 30 minutes avant l'assiette, soit en fin de repas riche en fibres.

03 Structurez l'assiette : 50% de légumes verts, 25% de protéines, 25% de glucides complexes.

Les Lois du Corps

04 L'eau se boit toujours en dehors des repas pour préserver la puissance des enzymes.

05 La mastication est la première digestion : 20 coups par bouchée minimum.

06 La simplicité est l'alliée suprême de votre assimilation et de votre énergie.



Votre nouvelle réalité

"Savoir ne suffit pas. L'important c'est comment vous appliquez ces principes à VOTRE biologie unique, VOTRE emploi du temps et VOS blocages."

OPPORTUNITÉ LIMITÉE

Bilan Vitalité Offert

Au cours de cet échange de 15 minutes, nous analyserons vos 3 plus gros blocages digestifs et je vous donnerai un plan d'action immédiat pour relancer votre métabolisme.

PERSONNALISÉ

Adapté à votre cycle et métabolisme.

DIRECT

Des réponses à vos questions précises.

IMPACTANT

Un déclic pour changer de niveau.

BOOK MY FREE APPOINTMENT

Places limitées - Sans engagement