

RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

PUDDINGS DE CHIA

skin - friendly

Thifaine Leplat Naturopathe

| GUIDE OFFERT



**Thifaine
Leplat**
NATUROPATHE

Je suis Thifaine, naturopathe spécialisée dans l'acné et l'eczéma



J'ai **moi-même** traverser ces problématiques. Je sais ce que c'est que d'essayer milles solutions **sans avoir de résultats durables.**

A travers mes **compétences** de naturopathe, mes **connaissances** de la peau et ma **propre expérience.**

J'accompagne les femmes souffrant d'acné et d'eczéma à retrouver une peau saine et la liberté de vivre sans que le peau dicte leur quotidien.

★★★★★

Thifaine est à l'écoute et fait preuve d'une vision pertinente de la situation dans son ensemble afin de proposer une approche personnalisée et parfaitement appropriée, le tout résumé dans un compte-rendu complet facile à utiliser. De plus, elle s'enquiert régulièrement des mesures mises en place et des résultats et propose une adaptation des mesures au besoin. Elle est très facilement joignable et très réactive, toujours disposée à aider. Merci infiniment de toute l'aide apportée ! 🌸

★★★★★

Très bonne expérience, Thifaine est à l'écoute et a une très bonne expertise dans son domaine. C'est une personne très consciencieuse dans son travail avec un très bon accompagnement. Je ne peux que la recommander!

★★★★★

J'ai beaucoup aimé échanger avec Thifaine : elle est à l'écoute, bienveillante et sans jugement. Elle sait que chacun fait de son mieux et propose des conseils motivants, jamais culpabilisants ni trop restrictifs. Son approche m'a beaucoup aidée, je la recommande vivement !

Thifaine
Leplat
NATUROPATHE

Pudding Poire

Cannelle • Noix

OBJECTIF PEAU : APAISER L'INFLAMMATION, SOUTENIR LA DIGESTION, STABILISER LA GLYCÉMIE.

Ingrédients (1 portion)

BASE :

2 càs de graines de chia
150 ml de lait végétal
1 càc de cannelle
1 càs de protéine d'amande en poudre

TOPPING :

½ poire en dés (crue ou légèrement poêlée)
1 càs de noix concassées
1 trait de jus de citron
1 pincée de vanille

PRÉPARATION :

Mélange la base dans un bocal et laisse reposer 10 minutes.
Mélange à nouveau puis place au frais minimum 1h
(ou toute la nuit).
Ajoute la poire, les noix et la vanille juste avant de déguster.

Pudding Fruits rouges

Vanille • Amande

OBJECTIF PEAU : ANTIOXYDANTS, RÉPARATION CELLULAIRE, RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION.

Ingrédients (1 portion)

BASE :

- 2 càs de graines de chia
- 150 ml de lait d'amande ou d'avoine
- 1/2 càc de cannelle
- 1 càs de protéine d'amande
- 1 pointe de vanille

TOPPING :

- 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 cas de quinoa soufflé
- Amandes effilées

PRÉPARATION :

1. Mélange tous les ingrédients de la base et laisse épaissir.
2. Réfrigère au moins 1h. (ou toute la nuit)
3. Ajoute les fruits rouges, le quinoa soufflé et les amandes

Pudding Cacao cru

Banane • Chocolat noir 85%

OBJECTIF PEAU : ANTIOXYDANTS, MAGNÉSIUM, RÉDUCTION DU STRESS OXYDATIF.

Ingrédients (1 portion)

BASE :

- 2 càs de graines de chia
- 150 ml de lait végétal
- 1 càc de cannelle
- 1 càs de protéine d'amande
- 1 càc de cacao cru

TOPPING :

- ½ banane en rondelles
- 1 carré de chocolat noir 85 % râpé
- Quelques éclats de noisettes

PRÉPARATION :

Mélange la base et laisse épaissir (minimum 1h ou toute la nuit) au frais.

Ajoute la banane, le chocolat noir et les noisettes avant de servir.

Prête à aller plus loin pour transformer ta peau à travers ton assiette ?

Si ces recettes t'ont donné un aperçu de ce que l'alimentation peut changer... **imagine** ce que tu pourrais obtenir avec une méthode claire, simple et structurée, pensée spécialement pour l'acné et l'eczéma.

C'est exactement ce que tu vas trouver dans ce guide.

La méthode en **5 étapes concrètes pour apaiser ta peau**, reprendre la main sur ton alimentation sans frustration, sans régime, sans confusion.



À l'intérieur, tu vas pouvoir :

- comprendre ce dont ta peau a réellement besoin
- passer à l'action facilement grâce aux menus, listes de courses & batch cooking simplifié
- gagner du temps, de la clarté et de la sérénité
- installer des habitudes durables qui changent vraiment ta peau

ET SURTOUT...

 Une surprise exclusive d'une valeur de 50 € t'attend dans le guide.

ACCÈDE À LA MÉTHODE