

RECETTE ANTI-INFLAMMATOIRE

BANANA BREAD

skin - friendly

Thifaine Leplat Naturopathe

| GUIDE OFFERT



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 !

Après un long parcours avec l'acné, thifaine a su m'aider à trouver des solutions naturelles et à s'adapter à mon profil pour apaiser mon acné en 6 mois de suivi. Thifaine a fait preuve d'une grande implication, d'une grande réactivité et a su trouver de réelles solutions durables pour que je retrouve une peau apaisée. Merci infiniment pour ce suivi !

Banana Bread

Cannelle • Chocolat noir

- 200g de farine d'épeautre
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 10 cl de boisson d'épeautre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c.a.c de bicarbonate de soude
- 1 c.a.s de cannelle
- 60g de chocolat noir
- 2 c.a.s de purée d'amandes
- 40g de sucre complet

Préchauffer votre four à 180°. Écraser 2 bananes à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'œuf puis battre l'ensemble de la préparation. Incorporer ensuite, les ingrédients secs : farines, levure, bicarbonate et cannelle. Mélanger le tout. Pour finir, ajouter la boisson d'épeautre et la purée d'amandes.

Après avoir bien mélangé l'ensemble de la préparation, verser la pâte dans un moule à cake préalablement graissé avec de l'huile de coco. Couper dans le sens de la longueur et en deux la troisième banane. La placer ensuite sur votre gâteau en guise de décor.

Enfourner le banana bread pour environ 45 minutes.

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

Si cette recette t'as 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