

E-BOOK

5 aliments

pour soutenir ta Transformation



IMPORTANT !

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical. En cas de doute ou de traitement en cours, consulte sans attendre ton médecin.

Valérie Monnin
Naturopathe & Coach en Alimentation

LE PSYLLIUM



Transit régulé Faim calmée Confort digestif Détox naturelle

Ton allié bien-être:

- Une richesse en fibres solubles exceptionnelle
- Absorbe l'eau et forme un gel qui nettoie les intestins en douceur.
- Aide à naturellement réguler l'appétit.
- Favorise un bon équilibre du microbiote intestinal.

Pourquoi il soutient ta transformation ?

Il facilite la transition en **apaisant le système digestif** et en **réduisant les fringales**, ce qui évite la frustration. C'est un soutien précieux pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires sereinement.

Comment l'utiliser ?

Mélangez **1 cuillère à café** de psyllium blond en poudre dans un **grand verre d'eau** (min. 200 ml). Bien remuer et boire immédiatement.

Pour de meilleurs résultats, buvez un deuxième verre d'eau. À prendre de préférence **20 minutes avant un repas**.

Où le trouver ?

Facilement en **magasin bio**, en vrac ou en sachet.

RISQUE D'ÉTOUFFEMENT : Ne jamais consommer sec. Toujours mélanger à un grand volume de liquide.

Contre-indications : En cas d'occlusion intestinale ou de sténose œsophagienne ou intestinale.

Précautions : Une consommation excessive sans hydratation suffisante peut provoquer des ballonnements.

LE MAGNÉSIUM



Antistress naturel Energie durable Sommeil profond Détente du corps

Ton allié bien-être:

- Un minéral essentiel à plus de 300 réactions dans l'organisme.
- Régulateur clé du système nerveux.
- Réduit la fatigue en soutenant la production d'énergie.
- Aide à réduire les fringales liées au stress et à la fatigue.

Près de 70% de la population n'atteint pas les apports recommandés en magnésium, minéral pourtant essentiel au bon fonctionnement du corps humain. Notre alimentation moderne et le stress normalisé sont principalement en cause.

Pourquoi il soutient ta transformation ?

Le stress et la fatigue sont les plus grands ennemis du changement. Le magnésium est ton **pilier anti-stress** et **anti-fatigue** naturel. Il t'apporte **le calme et l'énergie** nécessaires pour faire des choix alimentaires sereins, sans compensation émotionnelle.

Comment le choisir et l'utiliser ?

Forme conseillée : Bisglycinate ou glycinate de magnésium (mieux toléré).

Dosage préconisé : 300 mg par jour, de préférence le soir pour profiter de son effet relaxant sur la nuit.

Où le trouver ?

En **magasin bio** ou en pharmacie, sous forme de gélules ou de poudre.

Contre-indications : Insuffisance rénale sévère.

Précautions : Une dose trop élevée peut avoir un effet laxatif. Commence par la dose minimale.

LES OMEGA 3



Cerveau nourri Coeur protégé Anti-inflammatoire Peau hydratée

Ton allié bien-être:

- Des acides gras essentiels que le corps ne sait pas fabriquer.
- Composant majeur du cerveau et des cellules.
- Jouent un rôle clé pour calmer l'inflammation chronique.
- Aident à équilibrer l'humeur et soutenir la santé mentale.

Pourquoi ils soutiennent ta transformation ?

Une alimentation moderne est souvent trop riche en Oméga-6 (pro-inflammatoire) et trop pauvre en Oméga-3. Rééquilibrer ce ratio est **fondamental** pour apaiser le terrain inflammatoire, souvent lié aux douleurs, à la prise de poids et aux fringales émotionnelles. Des apports suffisants aident à retrouver un équilibre intérieur propice au changement.

Comment les intégrer ?

Source animale : Privilégie les petits poissons gras (sardines, maquereaux, anchois) 2 à 3 fois par semaine.

Source végétale : Incorpore des graines de lin moulues, de chia ou des noix à tes repas.

En complément : Opte pour un complément d'huile de poisson (riche en EPA/DHA) ou d'algues (végan), dosé à minimum 500 mg d'EPA/DHA par jour.

Où les trouver ?

Au rayon **poissonnerie**, en **magasin bio** (pour les graines et les compléments) ou en **pharmacie**.

Précautions : Les personnes sous anticoagulants doivent consulter un médecin avant toute supplémentation. Choisisse des compléments de qualité, purifiés des métaux lourds.

LA CANNELLE



Envies maîtrisées Glycémie équilibrée Digestion facilitée Doux réconfort

Ton allié bien-être:

- Une épice réchauffante et stimulante pour l'organisme.
- Aide à réguler naturellement le taux de sucre dans le sang.
- Réduit les envies de sucres et les cravings.
- Soutient une digestion saine et confortable.

Pourquoi elle soutient ta transformation ?

La cannelle est une alliée de choix pour **maîtriser les envies de sucre**. En agissant favorablement sur la glycémie, elle évite les pics insuliniques qui entretiennent les fringales. Son goût doux et réconfortant permet de réduire le sucre ajouté dans les préparations.

Comment l'utiliser ?

En cuisine : Saupoudrez-la généreusement sur vos compotes, flocons d'avoine, laitages végétaux ou dans votre café. Vous pouvez aussi utiliser les bâtons de cannelle pour réaliser des tisanes cocooning. Elle est aussi délicieuse dans les préparations salées type tajine ou dhal.

En Huile Essentielle (HE): En olfaction, la cannelle de Ceylan a un pouvoir apaisant sur les envies sucrées. **Attention** : Elle est **hautement concentrée et dermocaustique** (très irritante pour la peau). Son utilisation requiert **une expertise spécifique et des précautions extrêmes**.

Où la trouver ?

En **magasin bio** (pour s'assurer de la qualité et de l'origine Ceylan)

Contre-indications : Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et en cas de traitement anticoagulant.

Précautions : La cannelle de Chine (cassia) est plus riche en coumarine; à éviter.

L'ARGILE



Intestins nettoyés Toxines capturées Peau purifiée Ventre dégonflé

Ton allié bien-être:

- Une poudre minérale aux formidables pouvoirs absorbants et purifiants.
- Capture les toxines et les gaz intestinaux pour un nettoyage en douceur.
- Soutient la santé de la peau en agissant de l'intérieur.
- Un soin simple, naturel et économique.

Pourquoi elle soutient ta transformation ?

Changer son alimentation peut parfois perturber le transit et surcharger le foie. L'argile agit comme une **éponge douce** dans tes intestins : elle absorbe les déchets, aide à évacuer les toxines et soulage les fermentations, permettant à ton corps de s'adapter plus confortablement aux nouveaux aliments.

Comment l'utiliser ?

Voie interne : Mélange **1 cuillère à café** d'argile verte surfine dans un grand verre d'eau. Laisse reposer toute la nuit et bois **le matin à jeun**, uniquement l'eau (sans la poudre résiduelle) pour un effet doux. **Mises en garde ESSENTIELLES** :

- **Espace de 2 à 3 heures** la prise d'argile avec tout **médicament ou complément alimentaire**, sous peine d'en annuler les effets.
- **Bois beaucoup d'eau** dans la journée pour **éviter la constipation**.
- Utilise une **cuillère en bois ou en verre**, jamais de métal.

Où la trouver ?

En **magasin bio** ou en pharmacie (préfère l'argile **verte surfine** pour un usage interne).

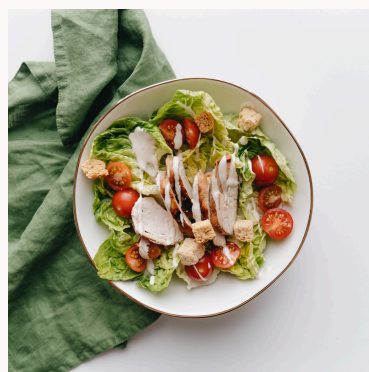
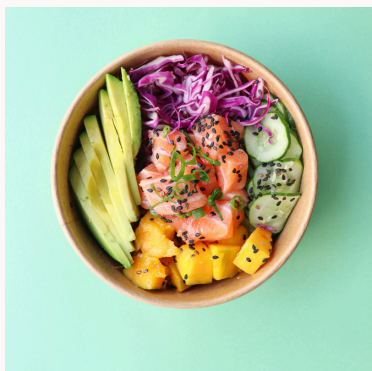
Contre-indications : *Constipation chronique, hypertension, intervention chirurgicale récente.*

Précautions : *Commence par une faible dose (½ cuillère à café) pour tester ta tolérance. Ne consomme pas l'argile sédimentée.*

5 aliments

pour soutenir ta Transformation

Changer ton alimentation est un beau défi, mais le corps a parfois besoin d'un coup de pouce pour s'adapter en douceur. Ces 5 aliments incontournables vont soutenir ton organisme, apaiser tes frustrations et faire de cette transition une réussite sereine. Ce sont des alliés simples et naturels pour une transformation durable.



email: contact@methodevhl.com

Valérie Monnin
Naturopathe & Coach en Alimentation