



Alimentation Originelle

**7 PILIERS POUR NOURRIR TA VITALITE ET
NE PLUS JAMAIS DÉPENDRE DE RÈGLES
CONTRADICTOIRES.**

www.comomi.be

“ Il était une fois un monde où « bien » manger était aussi simple que respirer. Un monde dans lequel notre boussole intérieure ne pouvait pas nous tromper. Nos sens nous guidaient avec précision dans un environnement où les aliments étaient vraiment nourrissants.

Manger était un acte viscéral : chacun pouvait combler ses besoins individuels - qu'ils soient portés vers le végétal ou l'animal - en se fiant à ses sensations, sans peur du jugement, et sans juger les aliments eux-mêmes pour s'en priver.

Dans ce monde où les ressources étaient plus laborieuses à obtenir, nous en mesurions probablement beaucoup mieux la valeur.

Aujourd'hui, nous avons étouffé cet instinct.

Nos signaux sont brouillés. Nous en venons à consommer en excès - épuisant nos propres ressources et celles de la planète - des produits vides qui saturent les étals des magasins et sont parfois réputés « sains ». Nos sens sont perturbés par les injonctions à se conformer à ce qui est imposé par la société, ou par une science souvent partielle et contradictoire.

On a fini par déconnecter la tête du ventre. On a remplacé la confiance par la peur, et l'instinct par le dogme.

Ce guide est là pour t'aider à baisser le volume du bruit ambiant et à écouter ta propre voix. Voici les 7 clés pour réapprendre à décoder ce que ton corps essaie de te dire. ”



Bonjour, je suis Laura

Des problèmes de **santé** m'ont amenée à comprendre que mon **corps** n'avait pas besoin d'être "corrigé" ni stimulé, mais **soutenu**.

Je crois profondément que la vitalité commence lorsque l'on s'autorise à être pleinement soi-même, aussi dans son rapport à l'alimentation. Mon rôle est de t'aider à baisser le volume du bruit moderne pour que tu puisses enfin te fier à ta propre voix

Favoriser la digestion

Même l'assiette la plus parfaite ne révélera pas tous ses bienfaits si le corps n'est pas en capacité de l'accueillir. La fonction de nutrition (digestion, assimilation et utilisation des nutriments) est orchestrée par ton système nerveux autonome. Et en état de stress, il ne favorise pas la digestion.

Le mécanisme :

Dès que ton système nerveux perçoit un danger, ou un contexte identifié comme tel (stress, urgence...), il active le mode "survie". Sa priorité n'est plus de nourrir tes cellules, mais de préparer tes muscles à l'action ou au retrait : la digestion est mise à l'arrêt.

Avant même de regarder ton assiette, apprends à observer ton état intérieur. Comment savoir si tu es réellement "prêt.e" à manger? Si tu as faim ou d'autres besoins?

Ton corps t'envoie des messages clairs :

- Si tu es en mode "Alerte" : Tu ressens des tensions dans la mâchoire ou la nuque, un sentiment d'urgence, une respiration courte et rapide. Tu as tendance à manger vite, sans prendre le temps de te poser, sans mâcher, avec des envies impérieuses de sucre pour l'énergie immédiate.
- Si tu es en mode "Figement" : Tu manques d'énergie, tes sensations, ta respiration sont quasi imperceptibles et tu aurais envie de te replier sur toi-même (te rendre invisible au danger). Peu/pas d'appétit ou au contraire envie de manger/boire pour te stimuler (te sentir vivant.e)

Favoriser ¹la digestion

Comment se mettre dans de meilleures dispositions:

1. **Le sas de décompression** : En fonction de ton état, libère l'activation et les tensions ou crée de l'énergie par quelques étirements ou respirations amples afin d'être pleinement présent.e.
2. **L'environnement** : Mange dans le calme, sans écran. La musique douce, le chant des oiseaux ou une présence bienveillante sont de véritables signaux de sécurité.
3. **L'ancrage** : Prend le temps de regarder les aliments et de mâcher (la mastication est une étape cruciale de la digestion et la seule que l'on peut effectuer en conscience). Pose tes couverts entre chaque bouchées.

PRO TIPS :

Ces conseils visent à soutenir la fonction de nutrition globale. En cas de **troubles digestifs avérés**, il existe des leviers supplémentaires spécifiques.

Si malgré ces réflexes, le calme reste impossible, c'est que votre corps "résiste" à la détente car il se croit toujours en danger. C'est ce verrou profond que nous apprenons à rééquilibrer dans mon accompagnement.

Reconnaître les aliments originels

Nos ancêtres mangeaient « de tout », il n'est plus recommandé de consommer "un peu de tout" ce qui nous est présenté sur les étals des magasins. Pourquoi ? Parce que les interventions humaines, de la production à la transformation, ont dénaturé les aliments au point de les rendre **illisibles pour nos cellules**.

Alors que notre génome (notre plan de (re)construction) n'a pas changé en 10000 ans, notre alimentation s'est radicalement transformée en 50 ans. Nous fonctionnons avec un moteur biologique ancestral, mais nous tentons d'y injecter un carburant synthétique moderne.

Le corps ne reconnaît plus ce qu'il ingère.

La consommation répétée de produits dénaturés (même bio) crée un véritable sabotage interne : fatigue chronique, glycémie instable, inflammation, signaux de faim déréglés, troubles de l'humeur... Quand le corps ne comprend pas la molécule, il ne sait pas la traiter. Alors il stocke par défaut, s'engraille et finit par s'épuiser.

Ce qui change avec les **aliments originels**

Ils sont **biocompatibles**, ils parlent le langage de **nos cellules**. Le corps sait exactement quoi en faire : les transformer en énergie ou les utiliser comme "briques" pour se régénérer. En choisissant de vrais aliments, bruts et authentiques, tu soutiens réellement ta biologie.

En revenant à cette qualité originelle, on s'aperçoit souvent que le problème n'était pas le gluten ou le lactose en soi, mais leurs versions modernes ultra-transformées et les intrants chimiques qui les accompagnent. Identifier les aliments compatibles avec ta nature profonde, c'est retrouver la liberté de **remanger de tout**, sans tomber dans la peur ou s'adonner à des diètes extrêmes.

Reconnaître les aliments originels

Comment les identifier ?

Les aliments bruts :

- Fruits, légumes, céréales*, viandes... frais, entiers, crus, non préparés, de saison ET produits / élevés de manière physiologique.

Les aliments transformés (pain, beurre, yaourt, fromage...):

- Tes arrières grands-parents pourraient les reconnaître au premier coup d'oeil.
- Tu n'as pas besoin d'une app pour décoder leurs ingrédients. Tu les connais déjà et tu peux te les procurer dans un magasin (bio) dédié aux particuliers.
- Leur transformation est ancestrale (trempage, fermentation...). Tu pourrais les préparer chez toi avec des ustensiles de tous les jours si tu en fais l'habitude.
- Ils sont confectionnés à bases d'aliments bruts comme décrits plus haut (céréales anciennes, lait cru, bovins nourris à l'herbe...).

PRO TIPS :

- * Les céréales complètes gagnent à être trempées pour désactiver les antinutriments qu'elles contiennent et, comme elles ne peuvent être trempées, les pâtes devraient être consommées blanches (et raisonnablement ;-)).
- Discuter avec le producteur / transformateur des aliments permet d'obtenir des informations utiles. Les produits artisanaux contiennent souvent des ingrédients non compatibles avec l'alimentation originelle et le mode de production rarement détaillé sur l'étiquette du produit.

Quand manger sain 3 ou bio ne suffit pas

Autant il peut être primordial d'acheter des aliments originels bio autant se fier au label ne suffit plus. Le bio est devenu une industrie et le bon sens est de mise :

- Des tomates en janvier, même bio, ne sont pas cultivées de manière physiologique, ne contiennent pas les nutriments attendus et nécessitent des serres chauffées ou font le tour de la planète. C'est un choix perdant perdant. Privilégie les produits de saison et s'ils sont bio c'est gagnant gagnant !
- Un produit ultratransformé, même bio, est un aliment devenu illisible pour notre organisme. Privilégie les aliments originels préparés simplement et rapidement à la maison.
- L'habit ne fait pas le moine. Un joli packaging affichant des allégations santé ou simplement la bonne réputation théorique d'un aliment ne sont pas gage de nutrition. Attention à tous les produits "sans" (gluten, lactose...) qui sont majoritairement industriels et bien moins nourrissant que les aliments originels auxquels ils sont censés se substituer*.

PRO TIPS :

- **Le piège des exclusions :** * Exclure des familles d'aliments ne guérit pas. Au contraire, cela cause souvent des troubles en cascade (carences, fatigue). C'est le principe du « use it or lose it » : ce que l'on n'utilise plus, on finit par le perdre. À force de bannir, on réduit son champ alimentaire jusqu'à ne plus rien supporter.
- **L'outil pratique :** Pour vous aider à évaluer le degré de transformation d'un produit, vous pouvez consulter l'indice NOVA. C'est un repère simple pour différencier le brut du "déguisé".

4 Manger santé sans se ruiner

On projette souvent que manger « sain » ou « bio » coûte cher. C'est un frein réel quand on ne regarde que l'étiquette. Mais c'est oublier que te nourrir vraiment va faire évoluer tes habitudes de consommation en même temps que tes habitudes alimentaires : un métabolisme régulé va de pair avec des envies physiologiques apaisées.

Tu peux enfin te fier à ton instinct pour te faire du bien : ton plaisir ne disparaît pas, il se déplace naturellement vers ce qui te répare. Tu achètes (moins) et tu cuisines différemment.

Plus de nutriments = plus de satiété

Nous mangeons pour une seule raison : offrir à nos cellules les "briques" nécessaires pour réparer nos tissus et produire nos hormones. Si le prix au kilo était basé sur la densité nutritionnelle, le débat serait clos. Les produits industriels sont en réalité hors de prix car ils ne te vendent que des calories vides. En choisissant l'originel, tu n'achètes plus du volume, tu achètes de l'efficacité. Tu manges moins, parce que tu manges mieux.

L'investissement : la santé comme capital

Les dégâts d'une alimentation inadaptée s'installent si lentement qu'on finit par s'y habituer, en oubliant ce que signifie être "en pleine possession de ses moyens". Pourtant, chaque repas est un investissement. C'est un choix simple : investir aujourd'hui dans ta vitalité, ou devoir investir demain dans la gestion de tes déséquilibres.

Un choix de souveraineté

Au-delà de ta santé, choisir l'alimentation originelle est un acte de souveraineté. C'est reprendre le pouvoir sur ton assiette et soutenir un modèle qui respecte le vivant. C'est préserver notre patrimoine alimentaire pour toi et pour ceux qui te suivent.

4 Manger santé sans se ruiner

PRO TIPS :

1. Ajouter avant de retirer

Si tu ne dois retenir qu'une priorité, commence par consommer des graisses et les protéines animales de qualité. Ce sont les principaux "matériaux de construction" de tes cellules.

- **Le poids de l'industriel** : Un animal issu de l'élevage intensif produit des protéines et des graisses dénaturées souvent chargées de toxines. Non seulement ton corps n'est pas nourri mais il doit allouer des ressources à la gestion de ces indésirables.
- **Le choix originel** : privilégier la qualité, c'est s'assurer un apport en nutriments biocompatibles utiles à ton métabolisme, tout en libérant ton corps d'une source de stress conséquente. C'est aussi un choix où ta santé et le bien-être animal ne font qu'un.
- **La transition** : au début, ton budget pourra sembler augmenter, le temps que ton appétit se régule. En effet, consommés de manières adaptées, ces aliments apportent un haut taux de satiété : tu manges moins, tes envies de grignotages s'amenuisent (souvent jusqu'à disparaître) et avec elles tes achats de snacks souvent onéreux.

2. Installe le changement progressivement

Procède par étape : en quelques jours ou semaines une nouvelle habitude, même contraignante au début, sera devenue un automatisme. Améliore progressivement la qualité de ton alimentation par catégorie (les graisses, les protéines, puis les végétaux, les boissons, les condiments...) et les modes préparation si nécessaire (voir le chapitre suivant). Les changements progressifs sont souvent les plus durables, les moins contraignants et les moins stressants pour ton système nerveux.

4 Manger santé sans se ruiner

3. Privilégie les circuits courts, les aliments bruts et le vrac

La multiplication des intermédiaires, des transformations et des emballages ont un coût souvent élevé. A la ferme, dans des coopératives ou certains magasins bio on peut s'approvisionner en produits locaux à prix démocratiques, souvent plus frais (la fraîcheur impacte aussi la qualité des nutriments) et dans les quantités dont nous avons besoin (ce qui réduit énormément le gaspillage tant au niveau logistique que domestique).

4. Planifie tes repas et tes courses...

J'ai longtemps résisté à cette recommandation... Pourtant, c'est un véritable outil de liberté qui, au delà de gagner du temps et réduire les achats impulsifs, permet de :

- **Acheter au plus juste** : Sans plan, on accumule souvent des produits "au petit bonheur la chance". Planifier permet d'éviter ce surnombre inutile et de composer des repas cohérents, répondant à tes besoins nutritionnels réels.
- **Soutenir ton métabolisme** : En ayant toujours des aliments originels sous la main, tu ne laisses plus de place aux produits dénaturés qui entretiennent tes déséquilibres.

5. Réhabilite les aliments qui vitalisaient nos ancêtres

Sais-tu que le foie est l'un des aliments les plus nutritifs au monde ? Que le bouillon d'os est un allié précieux pour la régénération de tes intestins ? Qu'un plat mijoté avec des « bas morceaux » est une mine d'or de collagène hautement biodisponible ?

Ces piliers de l'alimentation originelle sont souvent les moins chers. Contrairement aux idées reçues, il existe des **recettes simples et savoureuses** pour les cuisiner et les redécouvrir avec plaisir.

5 Chouchouter les nutriments

Cuisiner soi-même des aliments originels, c'est reprendre le contrôle sur ce qui entre dans tes cellules. C'est le seul moyen d'expulser de ton assiette :

- **Les additifs** : exhausteurs de goût, conservateurs, colorants, édulcorants ou agents de texture qui perturbent ton équilibre naturel.
- **Les auxiliaires techniques** : solvants, agents de démoulage ou antimousses des perturbateurs dont l'utilisation ne doit pas obligatoirement être mentionnée sur l'étiquette...
- **Les composés néoformés** : des substances toxiques générées lors de transformations industrielles agressives. Certains de ces composés peuvent aussi être générés à la maison...

L'art de la cuisson originelle, préserver les nutriments et éviter les toxiques :

La règle d'or : 80% de cuissons douces (entre 60 et 140°C).

- **la vapeur douce** (évite les casseroles à pression)
- **le four à basse température** (en dessous de 100°C surtout pour les viandes / poissons et les graisses)
- **la mijoteuse** (cocotte en fonte... pour une longue cuisson douce)
- **le wok rapide à feu vif** (garder les aliments croquants)
- **la poêlée à feu doux** (sans fumée ou caramélisation excessive)

Une exception:

- **le four à maximum 170°C** : une cuisson sèche convient particulièrement à ceux dont le feu digestif est faible (terrain sensible au stress ou un excès d'humidité (rétention d'eau...)). Elle est à **réserver aux végétaux en priorité**. En effet, les graisses et protéines animales réagissent très mal à la haute température : elles génèrent des composés toxiques bien plus agressifs pour tes cellules que ceux issus des légumes.

5 Chouchouter les nutriments

Et choisir les graisses adaptées :

Toutes les graisses ne réagissent pas de la même manière à la chaleur:

- **Cuissons vives** : ghee (beurre clarifié), graisse de coco ou graisses animales (saindoux, graisse de boeuf). Ce sont les plus stables.
- **Cuissons moyennes** : huile d'olive, graisses de canard ou d'oie jusqu'à 170°C. Elles ne doivent jamais fumer.
- **Cuissons douces** : beurre (sous 110-120°C) pour éviter la formation de molécules toxiques qui apparaissent lorsqu'il bruni.

Les huiles végétales mono et polyinsaturées sont réservées à l'assaisonnement à froid (et conservées au frigo).

Le cru, la germination et la lactofermentation complètent parfaitement ce tableau, dans des proportions qui respectent tes capacités digestives et tes besoins du moment (voir le point sur la biochimie unique).

Honorer ta biochimie unique :

On a beaucoup promu le cru et le complet, mais selon ta constitution, le niveau de stress auquel ton organisme est exposé et tes besoins du moment, il se peut que des aliments ou des modes de cuisson considérés comme « moins sains » te conviennent mieux.

Le paradoxe des nutriments et des fibres :

Est-il exact que les végétaux crus et complets sont plus riches en nutriments ? Oui. Mais en quoi est-ce utile à un corps qui ne peut les métaboliser ? Si ton intestin est fragile, les fibres dures ou fermentescibles (indispensables au microbiome sur le papier) peuvent amplifier un déséquilibre existant et entretenir l'irritation de la paroi intestinale.

5 Chouchouter les nutriments

Bonne nouvelle : Il est tout à fait possible de régénérer son microbiome et sa barrière intestinale durablement grâce à l'alimentation (sans compléments alimentaires et parfois couplée à la régulation du système nerveux). Cela demande, notamment, de pouvoir identifier et écarter temporairement les types de fibres que ton intestin ne supporte plus, pour lui laisser le temps de cicatriser.

C'est précisément sur ce chemin de haute précision que je peux t'accompagner : identifier tes seuils de tolérance actuels pour reconstruire ton système sans l'agresser.

PRO TIPS :

- **Matériel et Température :** Privilégie les matériaux inertes (inox 18/10, verre, fonte, céramique pleine) et fuis les revêtements antiadhésifs, même vendus comme sains, dont des composés finissent par migrer dans tes aliments.
- **Le réflexe "Graisses Crues" :** **Utilise le minimum** de graisse **pour la cuisson**, juste pour lubrifier le contenant. Et choisis la selon les critères énumérés plus haut.
- **Ajoute ensuite** généreusement des **graisses originelles** (
 - beurre de lait cru,
 - huiles végétales (obtenues par procédés mécaniques uniquement, graisse de coco... les plus brutes possibles : non hydrogénées, non désodorisées... et idéalement bio)**en assaisonnement** à cru (donc sans les faire chauffer, juste fondre pour le beurre ou la graisse de coco par exemple).

Elles conservent alors leurs vertus (indispensables au bon fonctionnement de l'organisme!) et sont bien plus digestes que les graisses cuites.

S'affranchir des conseils contradictoires

La vérité c'est que **personne d'autre que toi ne peut savoir** quels aliments te sont bénéfiques.

Nous disposons tous d'un instinct alimentaire pouvant nous guider vers les aliments dont notre organisme a besoin. Se fier à cet instinct est, selon moi, le moyen le plus simple et le plus efficace de se faire réellement du bien en mangeant. D'ajuster finement notre assiette à nos besoins nutritionnels uniques et en constante évolution.

Malheureusement, la majorité d'entre nous a perdu cette connexion avec ce don qui s'exprime grâce à nos sens. Au lieu d'être encouragé, développé dès l'enfance, celui-ci est étouffé par les repas imposés souvent inadaptés et perturbé par le stress. Notamment celui engendré par les produits industriels.

Après 15 ans de recherches et d'expérimentations - portées par le besoin vital de vivre pleinement malgré une thyroïdite auto-immune et une maladie dégénérative des yeux - rien ne m'a plus libérée dans ce domaine que le Profilage Alimentaire® selon Taty Lauwers. Cette approche m'a donné l'autorisation de quitter les **dogmes** issus **d'études scientifiques réductionnistes**, souvent biaisées et déconnectées de la réalité biologique, pour adopter l'alimentation qui me fait réellement du bien.

Aujourd'hui, je sais que me fier à mes ressentis pour composer mon assiette est bien plus bénéfique que de me contraindre à suivre des recommandations nutritionnelles standardisées.

Cependant, pour que nos envies redeviennent de véritables indicateurs de nos besoins, une étape de **rééducation** est souvent nécessaire. C'est en libérant notre corps des interférences accumulées que nous pouvons, enfin, refaire confiance à notre boussole intérieure.

S'affranchir des conseils contradictoires

Libérer son instinct alimentaire

1. **Priorité aux aliments originels** : fais-en ton quotidien (80% du temps en prévention, 100% le temps de remédier à des déséquilibres) pour soutenir ton organisme et lui permettre de t'envoyer des signaux équilibrés (attirait pour un aliment, faim, satiété...)
2. **Sublimer les nutriments** : adopte les réflexes de la cuisine originelle pour bénéficier des bienfaits des aliments. Privilégie les modes de préparation ancestraux, réalise trempage (céréales complètes toujours et oléagineux si possible) et fermentation s'ils le nécessitent (levain, yaourt...). Opte pour des cuissons douces. Ne néglige pas les ingrédients populaires mais nutritifs.
3. **L'épreuve du temps plutôt que la mode** : Les maladies de civilisation ont explosé avec l'industrialisation d'après-guerre. Jusqu'à cette période, à travers les âges et les cultures, l'homme a prospéré grâce à une alimentation tantôt plus carnée tantôt plus végétale. Sans nutritionniste, sans exclusion alimentaire, sans étude scientifique... Nous disposons tous d'une constitution physiologique unique et la liberté de la soutenir en lui offrant les aliments originels qui la nourrissent, sans jugement.

PRO TIPS :

Cuisiner originel ne signifie pas vivre en ermite. La vie sociale, les restos ou les repas « sur le pouce » y ont leur place.

- **L'équilibre en moyenne** : Si ton hygiène de vie respecte ta physiologie environ 80% du temps, ces écarts ne posent aucun problème.
- **La libération** : Avec un organisme apaisé, tu ne subiras plus la nourriture. Tu découvriras la puissance de choisir librement sans a priori ou que l'aliment ne s'impose à toi.

Honorer sa biochimie unique

Tout le monde ne tire pas les mêmes bienfaits des mêmes aliments.

Certains d'entre nous peuvent très bien métaboliser (extraire, transformer, utiliser) les nutriments d'origine végétale, d'autres ne peuvent pas trouver l'équilibre sans aliments d'origine animale. D'autre encore, c'est une minorité, ne peuvent pas métaboliser certaines substances contenues dans certains végétaux.

C'est pourquoi se baser uniquement sur la composition nutritionnelle d'un aliment pour prédire son effet sur l'organisme est vain. Aujourd'hui, certains médecins fonctionnels posent un nouveau regard sur nos interactions avec les nutriments : ce que nous interprétons comme des carences est parfois, en réalité, un mécanisme de défense. Le corps peut délibérément cesser d'assimiler un nutriment - comme, par exemple, le fer, très pro-oxydant - s'il n'est plus capable de le traiter sans s'abîmer.

Des recommandations alimentaires universelles, standardisées, sont un non-sens alors qu'il existe une multitude de profil de mangeur.

Ne serait-ce qu'en ce qui concerne les apports en macronutriments (lipides, protides, glucides) ceux-ci peuvent varier du simple au double d'un individu à l'autre.

Revenir à de vrais aliments, originels, et se désintoxiquer des produits industriels addictifs qui déséquilibrent hormones et neurotransmetteurs, compromettent la composition de notre organisme et vont jusqu'à modifier la structure de notre cerveau est une étape indispensable, selon moi, pour pouvoir commencer à écouter notre corps et déterminer l'alimentation qui nous convient vraiment, individuellement, à chaque instant.

Cette clé m'a manqué pendant tant d'année. Malgré mes efforts pour bien manger et suivre les recommandations, je n'allais pas mieux.

Honorer sa biochimie unique

Ton corps aime la simplicité

Et bien manger peut être simple

Il est inutile, voire contre-productif, de composer des assiettes complexes. L'équilibre alimentaire ne se joue pas sur un seul repas, mais sur plusieurs jours, environ une semaine.

Pour sortir de la confusion nutritionnelle induite par les conseils contradictoires et ce qui brouille les signaux de ton corps, je t'invite à simplifier radicalement ton assiette.

Un type de protéine, une source de glucides, un ou plusieurs légumes, et des graisses originelles. C'est tout. Pas de préparations sophistiquées, pas de mélanges excessifs qui contraignent ton corps à déployer une « artillerie enzymatique » épuisante pour parvenir à digérer.

Simplifier, c'est offrir du repos à ton métabolisme tout en honorant tes besoins réels. Le focus est à placer sur la qualité des aliments.

Maintenant tu disposes des clés fondamentales pour commencer à reprendre le pouvoir sur ton alimentation et raviver ta vitalité.

Si tu souhaites gagner du temps et obtenir des indications claires sur ton profil, je t'accompagne pour cibler tes besoins prioritaires. Prêt(e) à propulser ton évolution et à découvrir ton mode d'emploi unique ?

Découvre la puissance d'Alimentation Originelle ici :

<https://comomi.systeme.io/alimentation-originelle-reservation>

Bonus : **8** observer

Pour t'accompagner dès aujourd'hui, je t'offre mon Journal d'Auto-observation "Ton corps comme boussole alimentaire". Il te permettra de mesurer l'éventuel décalage entre ton alimentation actuelle et tes besoins originels. C'est l'outil idéal pour devenir "le détective" de ta vitalité avant d'ajuster plus finement ton assiette grâce au Profilage Alimentaire® selon Taty Lauwers et ta guidance intérieure retrouvée.

[Télécharger mon journal offert](#)



Nourris ta nature.

www.comomi.be