



OPTIMISE TA SANTE! OPTIMISE TON RAMADAN!

Par Yassamine Chaouki - Chiropratique



www.chiro-chaouki.com

VIDEO 1 : CET ORGANE QUI PREND TOUTE TON ENERGIE



Rajab



Shaaban



Ramadan





Ton corps



**Le véhicule de
tes actions!**

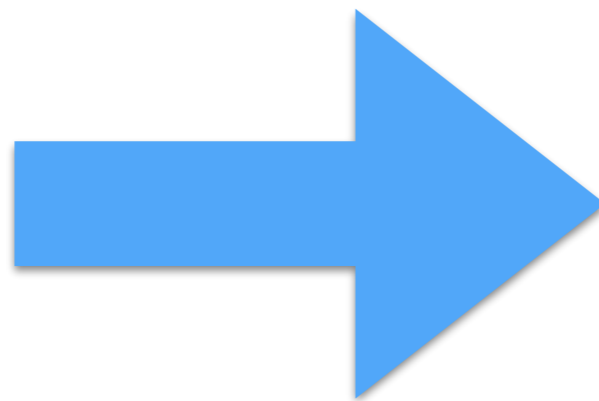


Ramadan =





Jeunez! Et vous acquerez la santé!





Jeûne = Repos du Corps



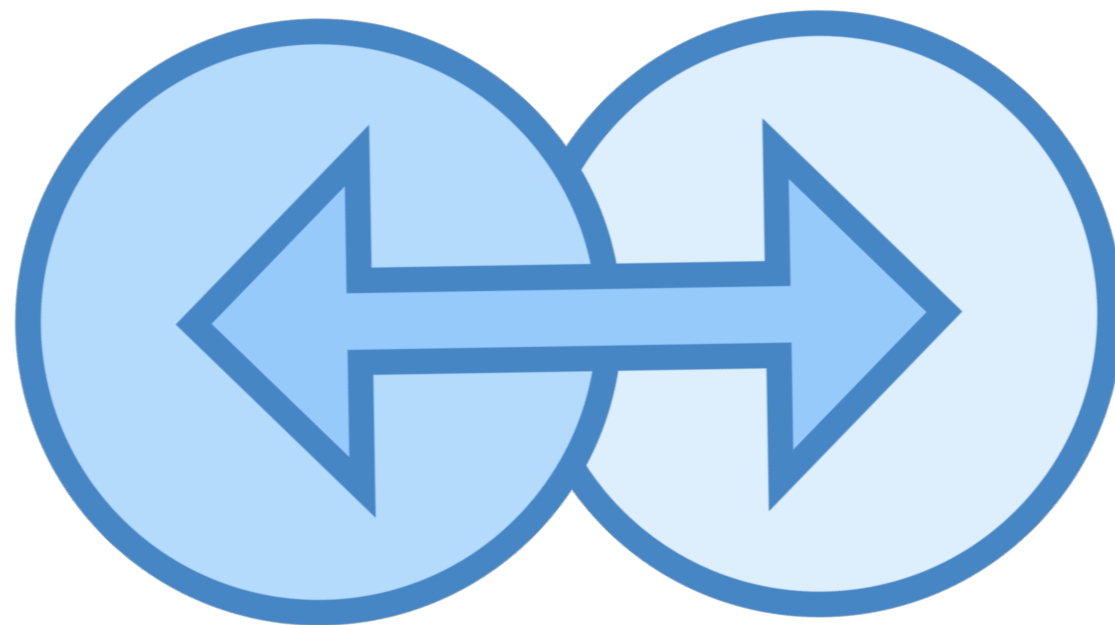




Bonne santé?

Bon Ramadan!

In sha Allah!



Une transition maîtrisée est nécessaire



L'intestin : l'organe du jeûne



100 000 milliards de bactéries

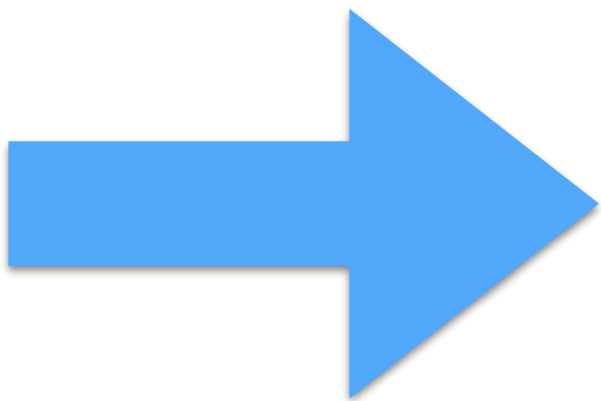
Poids : Jusque 1,5 kilogrammes

L'intestin, le deuxième cerveau



95% de ta sérotonine y est produit

Sérotonine = L'hormone du bonheur!



Estomac ballonné
Constipation
Fatigue
Déprime



Rythme de vie inadapté
+
Alimentation déséquilibrée
=
Intestin Fatigué

Intestin en pleine forme = Ramadan optimisé



Intestin en pleine forme

=

Décrassage

+

Bonne hygiène



Prochaine vidéo :
Qui sont les amis et qui sont les ennemis
de tes intestins?

Comment tu te sens aujourd'hui?
J'attends ta réponse en commentaire!