

Ayurvéda pour tous

# **Ayurveda et Minceur**

*Le programme complet pour mincir naturellement*

Thomas Duclos

**Edition : Ayurvéda pour Tous**  
**Photographies : Pixabay.com**  
**Tous droits réservés**

**ISBN : 978-2-9559673-4-8**

# INTRODUCTION

En occident, où l'apparence est reine, **83% des femmes font attention à ce qu'elles mangent ; et 58% suivent des régimes** plus ou moins efficaces pour toujours perdre d'avantage de poids ; avoir une silhouette fine ; et ressembler aux standards imposés. Malheureusement, peu d'entre eux fonctionnent dans la durée, car une fois un régime terminé, le poids et les mauvaises habitudes refont surface...

L'Ayurvéda, médecine ancestrale indienne propose un programme naturel et efficace pouvant **favoriser une perte significative de poids ; réguler le système digestif ; lutter contre les carences liées aux régimes et les problèmes de digestion ; nettoyer et détoxifier le corps en profondeur ; diminuer les graisses, la peau d'orange et la cellulite ; apporter un ventre plat, une ligne svelte et une bonne digestion ; combattre les problèmes liés au surpoids (diabète, cholestérol, hypertension...)**

# LES CAUSES DES PROBLEMES DE POIDS

- **Psychologiques** : la nervosité, l'anxiété, la peur, les dépendances (au sucre, à la nourriture...).
- **Extérieures** : le manque d'exercice, la léthargie, la sédentarité, le mode de vie, la suralimentation, les produits alimentaires de mauvaise qualité (sucre et graisse partout), la malbouffe, le grignotage, le manque de régularité des repas, les plats sucrés et salés en excès, les produits industriels, surgelés et les conserves ; la répétition des régimes, le sevrage aux dépendances, les excès de table...
- **Physiques** : le déséquilibre d'un dosha (constitution), des causes génétiques, un ralentissement du système digestif, l'hérédité ou encore des problèmes génétiques.

# **LES 5 STADES DE L'OBESITE**

1. Rondeurs
2. Surpoids
3. Obésité modérée
4. Obésité élevée
5. Obésité morbide

## **LES EFFETS DU SURPOIDS**

Fatigue ; transpiration excessive ; présence de toxines ; problèmes divers de l'appareil digestif ; maux de tête (dû à la pression sanguine), brûlures gastro-oesophagiennes ; calculs de la vésicule biliaire ; troubles des règles pour les femmes ; risque plus élevé de goutte ; problèmes de respiration ; excès de mauvais cholestérol ; hypertension, diabète ; risque de certains cancers ; sentiment de mal-être, de culpabilité, de dépression, de confiance en soi...