

J E A N - L U C N O É

Reprenez le Pouvoir sur votre métabolisme

POUR SUPPRIMER L'ACIDITÉ DE VOTRE CORPS
ET BOOSTER VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE

GUIDE DES ALIMENTS
ALCALINS AVEC 14 JOURS DE MENUS
COMPLETS

Du Même Auteur :

- Les 9 Phases de la Spiritualité Appliquée
- Gladiateur Subversif
- Illusions et Désillusions du Développement Personnel

© 2021- Tous droits réservés pour tous pays

Toute reproduction totale ou partielle interdite

N° ISBN : 979-10-227-8774-1

3Avant toute introduction, concernant les jus préconisés, dans tous les cas, la majorité des appareils vous permettront d'extraire le jus aussi bien des fruits et légumes que des feuilles et herbes diverses. Je trouve cependant que la version horizontale est plus efficace pour ces dernières. La plupart du temps, elle offre également, plus de fonctions telles préparation des pâtes, beurres de noix, sorbets, etc.

L'inconvénient de l'extracteur horizontal, c'est son rangement... Il prend beaucoup de place et n'est pas facile à nettoyer. On lui reproche parfois sa vitesse moindre pendant l'extraction mais cela préserve mieux les vitamines.

Alors que choisir ?

Tout dépend du temps que vous pourrez accorder à la préparation de vos jus et de votre budget. Les extracteurs horizontaux sont généralement plus chers

Et aujourd'hui, les dernières générations d'appareils verticaux vous permettent de tout faire et d'obtenir des jus de qualité.

Un mot concernant le pain. Si vous ne pouvez pas vous en passer, je vous conseille de vous procurer une machine à pain, et de le faire vous-même.

Vous pouvez mixer plusieurs farines sans gluten, parmi celles-ci : quinoa, pois chiches, sarrasin, châtaigne, et pour vos gâteaux : banane, coco, mangue. Vous remplacerez la levure par du bicarbonate de soude et le sucre par du sucre de fleur de coco. Le beurre par l'huile d'olive bio, première pression à froid.



KIA ORANA

DÉCOUVREZ COMMENT AIDER
VOTRE ORGANISME À RETROUVER
UN BON ÉQUILIBRE ACIDO-
BASIQUE.

On n'imagine pas à quel point ce que nous mangeons a un impact sur le bon équilibre acido-basique de notre organisme... Trop "acide", il devient davantage sujet à toutes sortes de maladies. D'où, l'importance de privilégier une alimentation dite "alcalinisante".

Cela ne signifie pas que vous devez soudainement suivre un régime "cru" ou "végétalien", ce à quoi nous avons tendance à penser lorsque nous envisageons de manger des aliments très alcalins...

Non !

La vérité est que la consommation d'aliments alcalins ne nécessite pas de mesures extrêmes.

Manger des aliments très alcalins signifie simplement que vous mangez davantage de certains aliments pour éviter que votre sang ne devienne trop acide, ce qui va favoriser votre santé et booster votre système immunitaire de façon significative !

Les grandes règles d'une alimentation alcaline

Préférez les céréales complètes, les légumes verts à feuille, les salades, les volailles, fruits de mer, œufs, les huiles d'olive, de lin, d'avocat et de coco, les fruits, les noix, les graines, le sel de Guérande, le tout bio, bien entendu...

Évitez tous les aliments transformés, même les plats bio... Les produits blancs, le sucre, les céréales avec gluten, les produits au lait de vache, la viande rouge, les pommes de terre, l'alcool, le pain blanc...

Et bien sûr, choisissez des aliments bio le plus frais possibles et buvez au moins 1,5L d'eau alcaline (ph supérieur à 7,5) par jour.

C'est aussi simple que cela !

Dans ce livre, je vous ouvre les portes de ma cuisine et partage avec vous mes recettes préférées pour alcaliniser votre organisme.

À votre santé !

Jean-Luc NOE

Reprenez le Pouvoir sur votre Métabolisme et Boostez votre Système Immunitaire





NOS CROYANCES ONT UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

8 ATTITUDES D'INFLUENCE POSITIVE

Construire une identité saine

L'effet placebo : un véritable allié

Toujours s'attendre au meilleur

Stimuler son sentiment d'auto- efficacité

Se challenger au quotidien

Examiner nos dialogues intérieurs

Cultiver son « growth mindset »

Limiter nos biais de confirmation

Conclusion



NOS CROYANCES ONT UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

8 ATTITUDES D'INFLUENCE POSITIVE

Il y a un proverbe qui dit « Si vous y croyez, vous y arriverez ». Sceptique ou d'accord ? À dire vrai, il y a un entre deux. Bien qu'il soit difficile d'adhérer à quelque chose qui « voit le jour », il existe pourtant une quantité surprenante de faits et preuves qui prouvent que nos croyances peuvent avoir - et ont effectivement - un impact sur notre santé émotionnelle et physique.

Alors, quelles croyances ont une influence sur notre santé et notre bien-être ? Comment nous affectent-elles ? Et comment les modifier afin qu'elles aient un rôle positif sur notre organisme et notre sérénité ?... Autant de questions auxquelles nombres théories et études psychologiques répondent.

Vous trouverez une aide précieuse dans mes programmes. Choisissez ici celui qui vous convient : <https://academieaime.com>



1) CONSTRUIRE UNE IDENTITÉ SAINÉ

La théorie de « l'auto-vérification » affirme qu'en tant qu'être humain, nous voulons que les autres nous voient et nous comprennent selon nos croyances. De fait, nous adoptons des comportements qui poussent les gens à nous voir tels que nous nous percevons nous-même. Nous le faisons automatiquement et inconsciemment car cela nous procure un sentiment de stabilité et réduit l'anxiété. Lorsque nous sommes traités de la manière dont nous pensons devoir être traités, nous avons généralement des relations plus chaleureuses qui nous rendent plus heureux.

L'auto-vérification est un processus globalement bon pour nous. Elle peut être bénéfique pour notre santé, sous réserve qu'une partie de notre identité soit définies par le fait d'être en bonne santé. Lorsque notre vision de nous-même est en contradiction avec les résultats que nous souhaitons, l'auto-vérification peut devenir problématique pour notre santé.

Par exemple : les personnes qui se considèrent sportives auront tendance à faire de l'exercice régulièrement et à travailler plus dur pour maintenir leur masse musculaire.