




Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024




**Est-ce que
je peux
manger ça ?**

Ça dépend !!!

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024




Pourquoi
est-ce si important
de ne pas suivre
les règles générales
de l'alimentation?

chaque personne
est unique
&
doit être considérée comme telle

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Voici quelques exemples de
questions essentielles
auxquelles
nous devons répondre
en naturopathie

afin
d'établir
votre bilan de vitalité avant
de répondre
à vos questions
de réforme alimentaire

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

**COMMENT
DIGÈRES-TU?**

**COMMENT
RESPIRES-TU?**

**COMMENT
DORS-TU?**

**QUEL EST TON NIVEAU
SUR L'ÉCHELLE
DE TA SPHÈRE
PSYCHO-ÉMOTIONNELLE?**

**PRATIQUES-TU
UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE ?**

**AS-TU
DES DOULEURS
CHRONIQUES?**


**ES-TU
FATIGUÉ ?**

**AS-TU
DU TEMPS
POUR TOI?**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



La question bonus

**Quel est le lien
entre nos émotions
&
notre alimentation ?**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



LE NERF VAGUE

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

LE NERF VAGUE, KÉSAKO?

**Le nerf vague est l'autoroute
qui relie
le microbiote intestinal
à notre cerveau.**

Ce nerf est connecté à plusieurs zones cérébrales du cerveau qui gère nos émotions.

Les dernières études scientifiques de l'institut Pasteur (juin 2023) prouvent que le nerf vague transmet les messages des bactéries intestinales jusqu'au cerveau.

D'où l'importance de chouchouter votre microbiote pour que votre sphère psycho-émotionnelle reste à l'équilibre.

**Que peut-on faire
pour
chouchouter
son microbiote intestinal?**

Adapter son alimentation
à sa constitution
& à son terrain

Adopter des pratiques
quotidiennes
de pratiques sportives,
de méditations,
& de techniques de
respirations

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024