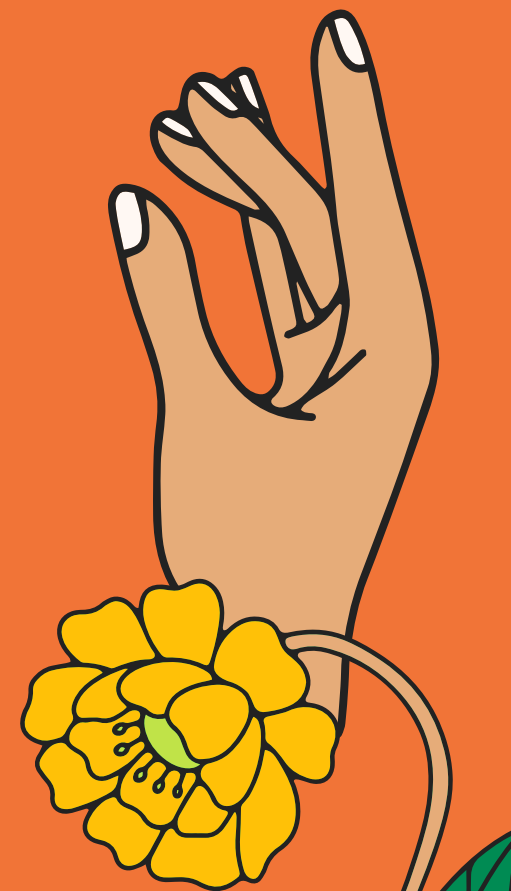
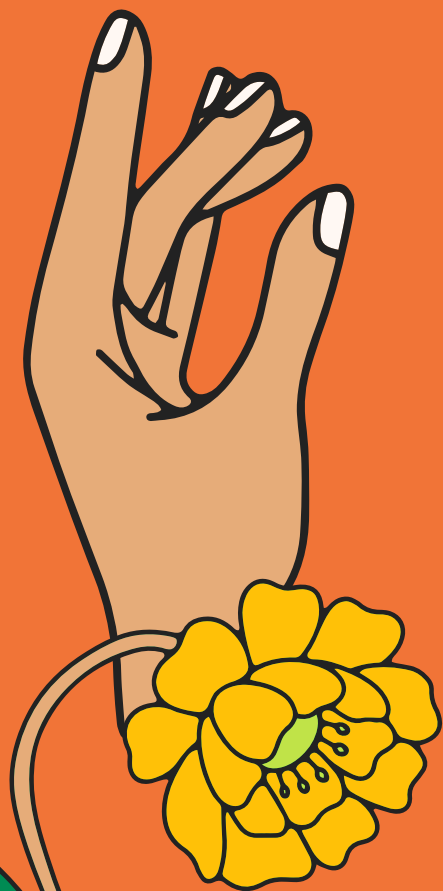
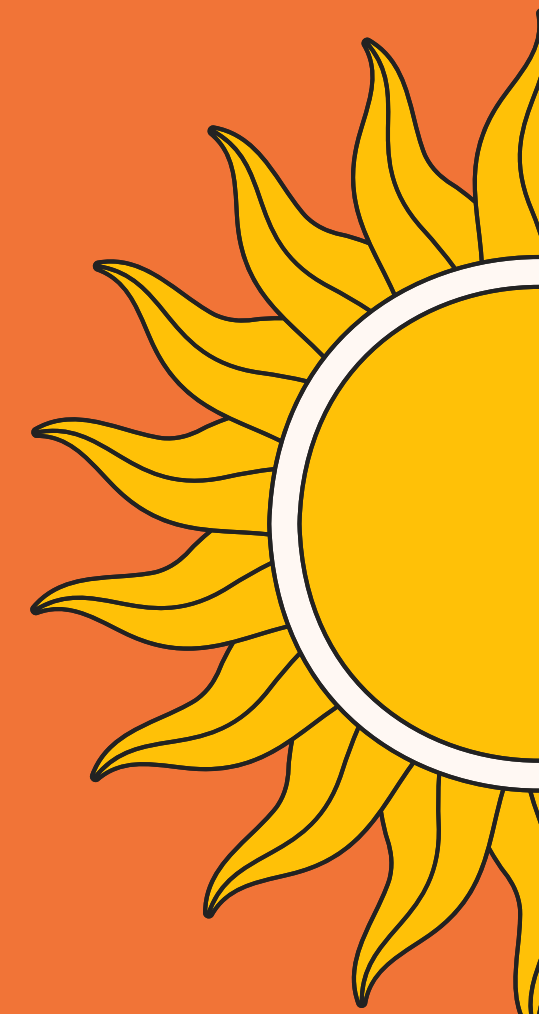
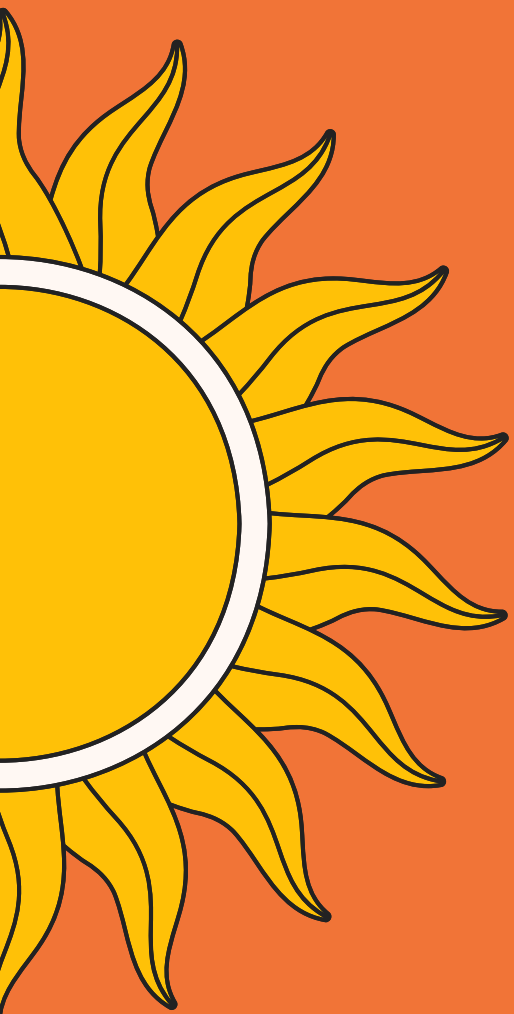


# LA FIN DE JOURNEE

LES PETITS CONSEILS NATURO



# ABORDEZ LA TRANSITION TRAVAIL MAISON DE FAÇON POSITIVE

Astuce : Choisissez de faire un petit  
détour

Comment faire : Traversez un parc ou  
marchez près d'une rivière en respirant  
profondément



## LES BIENFAITS

- ✦ vous vous rechargez en ions négatifs dans la nature
- ✦ vous vous débarrassez de vos énergies négatives
- ✦ vous vous oxygénez et évacuez vos toxines
- ✦ vous faites de l'exercice sans vous en apercevoir !





Certaines études ont établi que les ions négatifs sont bénéfiques pour notre santé (contrairement aux ions positifs) : ils améliorent notre humeur, notre concentration, la qualité de notre sommeil, l'oxygénation de nos tissus... Les ions négatifs nous rendraient également moins vulnérables au stress. [

# PETITS RAPPELS



**LE REPAS DU SOIR  
DOIT ÊTRE PRIS LE  
PLUS TÔT  
POSSIBLE**

Pour que la digestion  
commence avant le coucher



**LE REPAS DU SOIR  
DOIT ÊTRE LÉGER**

Afin de ne pas provoquer une  
trop longue digestion nocturne



**LE SPORT  
INTENSIF EN FIN  
DE JOURNÉE N'EST  
PAS RECOMMANDÉ**

Il va stimuler votre système  
nerveux ce qui peut entraîner  
une insomnie



# EXEMPLES DE MENUS DU SOIR

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Céleri rave en salade avec mayonnaise maison à l'huile d'olive	soupe chaude ou froide selon la saison	Crème de courgettes au Miso	Salade de crudités	Carpaccio de concombre et houmous de betteraves
Terrine de légumes	Maquereaux en boîte ou foie de morue accompagné de petits légumes de saison cuits à basse vapeur	Poulet accompagné de pommes de terre écrasées à l'huile d'olive	deux oeufs à la coque accompagnés de courgettes ou de haricots verts	Emincé de saumon bio ou thon albacore aux graines de sésame avec huile d'avocat
compote de fruits au choix	Yaourt avec une petite cuillère de miel	Fromage de Brebis	Fromage blanc	Crème de marrons et fromage blanc de Brebis
◆ Infusion	Infusion	Infusion	Infusion	◆ Infusion





Cadencenaturelle.com



“PRENDS SOIN DE TON  
CORPS POUR QUE TON  
ÂME AIT ENVIE D’Y  
RESTER” GANDHI.





# MERCI !

Pour plus de conseils ou de recettes prise de rendez  
vous sur [cadencenaturelle.com](https://www.cadencenaturelle.com) ou sur Résalib  
Natacha Raynaud.

