Script vidéo tutoriel

Pilier 2 : Nutrition

INTRODUCTION

Cela a déjà été beaucoup répété : vous êtes ce que vous mangez !
Mais la nutrition et l'alimentation ne sont pas seulement la qualité de ce que vous mangez, c'est aussi comment vous mangez, et quand vous mangez. Ces 3 aspects ont un impact énorme sur votre santé et votre vitalité.

Avez-vous déjà remarqué que certains aliments vous rendent allergiques ou vous donnent des symptômes digestifs, des gaz, des crampes d'estomac, des reflux ou qu'ils vous fatiguent ?
Avez-vous remarqué ce que produisait en vous un régime riche en aliments transformés ?

Mangez-vous consciencieusement et suffisamment lentement jusqu'à ce que la nourriture soit réduite et liquide avant de la déglutir ?
Respecter notre vrai besoin biologique de faim et de soif semble simple, mais malheureusement, notre société de consommation fait souvent tout pour nous en déconnecter.
Nous buvons sans avoir soif, souvent des sodas et boissons gazeuses. Nous mangeons par «habitude» au lieu d'écouter notre corps.
Enfin, nous écoutons rarement nos signaux de satiété. La désinformation nous amène souvent à croire les idées reçues.

Par exemple, certains d'entre nous se forcent pour prendre un petit déjeuner alors qu'ils n'ont même pas faim le matin. Un système digestif constamment nourri devient paresseux et a du mal à éliminer efficacement les toxines. Ces toxines sont alors stockées dans les cellules graisseuses et contribuent à la prise de poids.
Biologiquement, notre corps n'est simplement pas conçu pour fonctionner de manière optimale lorsqu'il est alimenté continuellement. La solution est d'avoir une fenêtre claire et définie ou nous ne mangeons pas (jeune) pour reposer notre système digestif et augmenter notre potentiel enzymatique digestif.
Vous aurez une meilleure absorption des nutriments et cela entraînera une meilleure santé, plus d'énergie et de vitalité.

EXERCICE 1 :
Jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est un excellent moyen d'optimiser les processus de régénération du corps. Ce n'est pas un régime alimentaire a proprement parler, mais plutôt un moyen de planifier vos horaires de repas de façon à optimiser votre énergie. Essentiellement, cela signifie manger vos calories pendant un créneau horaire spécifique de la journée, et choisir de ne pas manger de la nourriture pendant le reste du temps. Cela réduit la résistance à l'insuline et abaisse le risque de diabète 2. Cela réduit le stress oxydatif, l'inflammation et protège contre d'autres maladies neurodégénératives.

Le jeûne intermittent optimise votre potentiel digestif et votre capacité d'assimilation, et cela stimule vos mitochondries (usine énergétique dans vos cellules). Environ 70% de votre système immunitaire est dans nos intestins.
La mauvaise santé des intestins peut entraîner des émotions négatives, du stress, de l'anxiété ou une dépression.
Le Jeûne intermittent induit divers processus cellulaires de réparation : le changement métabolique résultant stimule un processus naturel de nettoyage : l'autophagie, dans laquelle votre corps détoxifie et se débarrasse des cellules endommagées.

Limitez vos repas à une petite tranche horaire spécifique chaque jour (environ 6-8 heures), plutôt que de manger toutes les 3 heures, tout au long de la journée.
Il est facile de pratiquer le jeûne intermittent une fois que votre corps a changé de métabolisme et qu'il est passé de "brûler du sucre" à "brûler des graisses" comme principal carburant.

À ce moment-là, vous cessez d'expérimenter des sensations fortes de faim. Les graisses, un carburant lent à la combustion, seront ce qui vous permettra de continuer dans votre journée sans souffrir des chutes d'énergie associées avec la traditionnelle consommation de sucre.

Buvez tous les matins un jus de citron frais mélangé avec un peu d'eau tiède (et un peu de miel si c'est trop acide à votre goût). Rincez-vous la bouche avec l'eau après pour nettoyer l'acidité de la bouche et éviter les problèmes de dents et d'émail. Le jus de citron devient alcalin seulement dans l'estomac quand il se mélange avec ses enzymes.

C'est un simple protocole anti acide quotidien pour éviter l'inflammation et détoxifier le foie car toutes les inflammations dans notre corps viennent d'un terrain acide. Nous avons un pic de cortisol et d'adrénaline tous les matins entre 4 et 9 am. Cela mobilise notre réserve de graisse et réalise une réelle résistance à l'insuline.

Par conséquent, pour les gens avec un système nerveux déjà fatigué, le matin serait le pire moment de la journée pour manger.
Le petit déjeuner est donc le repas le plus facile à sauter ou au moins à décaler. Soyez progressif quand vous sautez votre petit-déjeuner. Par exemple les premiers jours manger à 10h, et si tout va bien décaler à 11 heures pendant quelques jours, puis 12 heures ...
Si vous vous sentez mal, manger votre premier repas. Les graisses saines sont particulièrement importantes, car le jeûne intermittent pousse votre corps et votre métabolisme à basculer en mode de combustion des graisses. Vous devriez donc augmenter votre régime alimentaire en: avocats, beurre bio , huile de noix de coco et noix par exemple.

La clé du succès est la flexibilité. Si vous jeûner habituellement le matin mais vous voulez profiter du petit-déjeuner social avec toute la famille le Dimanche matin, c'est bien sur possible.

Mais si les circonstances le permettent, essayez de faire un jeûne intermittent tous les jours.

EXERCICE 1 :
Jeûne intermittent
- Mise en pratique -

1

Buvez un jus de citron pressé frais mélangé avec de l eau froide ou tiède (et un peu de miel si c'est trop acide) et rincez votre bouche après.

2

Décalez votre petit déjeuner d'une heure la première semaine. Si vous réussissez pendant une semaine d'affilée, décalez de nouveau d'une heure supplémentaire la semaine suivante.
Par exemple la première semaine, prenez votre petit déjeuner à 9h au lieu de 8h. Si tout va bien décaler à 10 heures la semaine suivante, et ainsi de suite jusqu'à arriver à l'heure du déjeuner.

3

Hydratez vous au cours de la matinée.

EXERCICE 2 :
Dietetique

Pour vivre en bonne santé, nous avons besoin de faire les bons choix d'aliments, sans produits chimiques et pesticides.

Le gluten provenant de farine industrielle et la caséine de produits industriels n'ont plus une bonne réputation.
Voici quelques signes d'intolérance à la caséine ou au gluten :
trouble de la mémoire et de la concentration, troubles du sommeil, dépression, troubles intestinaux comme les flatulences, la constipation ou la diarrhée, divers syndromes autistiques ...

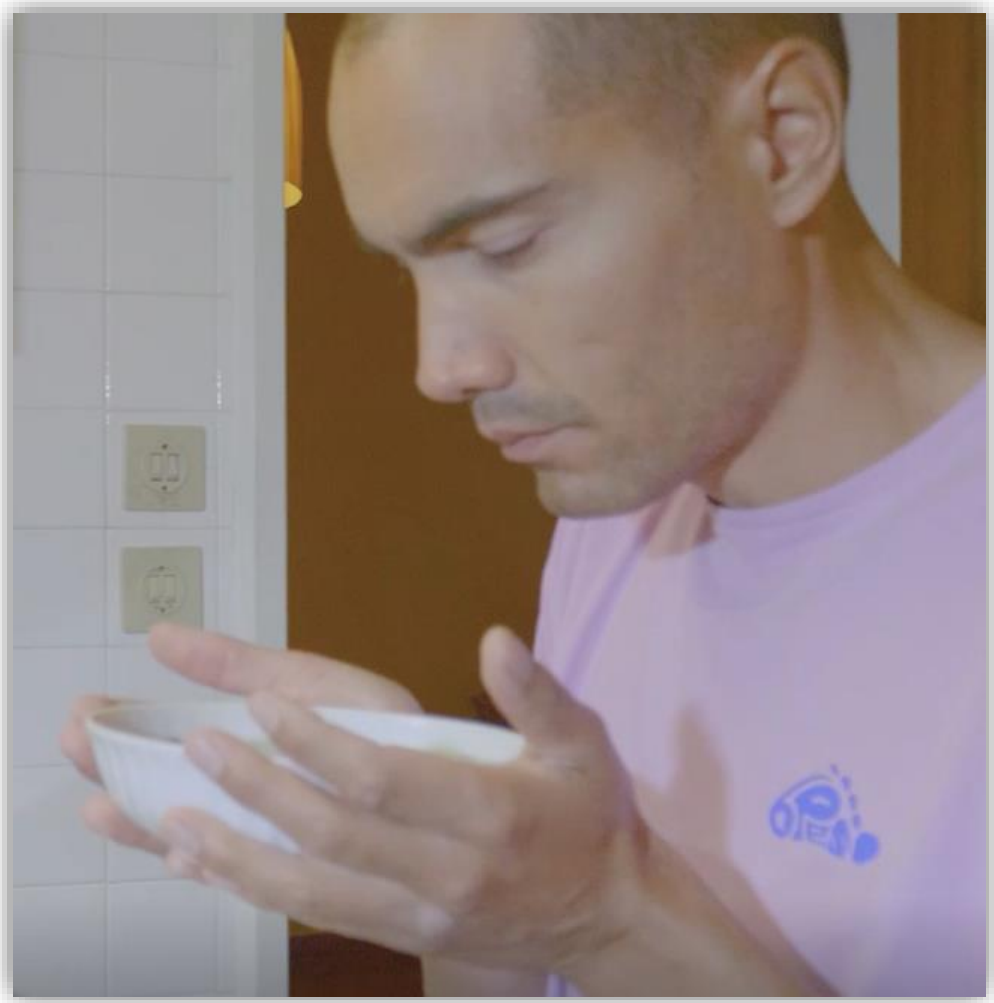
A propos de l'intolérance à la caséine. Seulement un quart du calcium des produits laitiers est absorbé par nos intestins.
Le lait de vache industriel contient trop de phosphore par rapport au calcium (contrairement au lait maternel).
Une fois ingéré, le lait doit être «rééquilibré» par notre corps, qui va récupérer le calcium dans nos os ! Ceci est une cause de déminéralisation et d'acidification de notre corps.

Le lait de vache contient trop de graisses saturées par rapport au lait maternel.

Ces acides gras sont de grandes molécules et contraignent le foie, la vésicule biliaire et causent des réactions inflammatoires. C'est un aliment « pro-allergénique » et les gens peuvent développer une intolérance à la caséine.

La pollution des usines, de nos déchets, des voitures, des avions ... va directement dans l'herbe et les pâturages des ruminants.
Le lait de vache devient de nos jours un bouillon de polluants, métaux lourds, pesticides, antibiotiques et mercure.

À propos de l'intolérance au gluten : le gluten est une protéine uniquement de certaines graines et est largement utilisé dans l'industrie alimentaire. Les protéines ne sont pas dégradées complètement et elles traversent la paroi intestinale et se retrouvent dans la circulation sanguine. Les peptides opioïdes traversent alors la barrière hémato-encéphalique et se retrouvent dans le liquide céphalo-rachidien. Ils interfèrent avec l'apprentissage, les émotions et la socialisation.
Le gluten, en tant que antigène, déclenche une réponse immunitaire.



Si on mange du gluten tous les jours, cela conduit à une réponse inflammatoire chronique avec des dommages tissulaires de l'intestin.
Pourquoi vous mangez détermine ce que vous mangez : si vous mangez pour nourrir votre corps physique, apaiser votre faim physique et que vous avez de bonnes intentions, vous serez attiré par de vrais aliments vivants.
Si vous mangez pour nourrir votre faim émotionnelle, vous chercherez des aliments transformés, «plaisir», et ce indépendamment de vos bonnes intentions.

Mangez consciemment peut faire des miracles en termes de guérison physique et de restaurer votre vitalité. Le système digestif a le temps de digérer correctement la nourriture et de séparer les micronutriments avec un minimum de déchets et un minimum de fatigue. Nous mangeons moins mais assimilons mieux les micro nutriments.
Une question importante. Est-ce que vous gavez votre estomac ou nourrissez-vous vos cellules?

Vous allez commencer à ajouter à votre régime des aliments sains, vivants et donc non industriels, ce qui est le meilleur moyen de retrouver la santé.
Réduire progressivement le sucre / le gluten / les produits laitiers et les aliments transformés: cela abaissera l'effet yoyo dû à l'insuline ainsi que les autres perturbations physiologiques vues précédemment.
Cela réduira les troubles digestifs liés au gluten. Cela limitera la toxicité de tous les aliments transformés remplis de produits chimiques, sucre raffiné et sel.

Aussi, les probiotiques et les aliments fermentés tels que la choucroute aideront à repeupler votre flore intestinale de façon saine. Arrêtez la nourriture industrielle, et privilégiez les aliments vivants et naturels.

EXERCICE 2:
Dietetique
- Mise en pratique -

1

Notez pendant une semaine chaque fois que vous mangez du sucre raffiné, du gluten industriel et des produits laitiers industriels.

2

Arrêtez le sucre blanc raffiné et remplacez par un édulcorant naturel et peu transformé comme du miel biologique par exemple.

3

Réduisez de moitié votre consommation de gluten ou de produits laitiers industriels pendant 3 semaines (en fonction de vos notes de la 1ère semaine)

4

Voyez et vérifiez par vous-même les bienfaits sur votre niveau d'énergie, de vitalité et les petits ou grands symptômes que vous pouviez avoir.

lifeforce

recharge yourself **naturally**

David Tan
Life Coach - Osteopath DO
david@lifeforcewithyou.com

www.lifeforcewithyou.com

THANK YOU

MERCI

OBRIGADO

lifeforce

recharge yourself naturally