

LE JEÛNE INTERMITTENT (FASTING).

Cela consiste à jeûner durant 16h tout en s'hydratant. Le principe est de mettre sa digestion et donc son corps au repos. Vous pouvez soit ne pas manger le petit-déjeuner, soit le déjeuner ou soit le dîner.



POURQUOI FAIRE LE JEÛNE INTERMITTENT ?



Boost la perte de poids



Nettoie le système digestif



Donne de l'énergie



Améliore les capacités cognitives



Réduit les risques de diabète



Favorise la combustion des graisses

POUR LES PERSONNES QUI VEULENT :

- RETARDER LES SIGNES DE VIEILLISSEMENT
- RÉGULER LES HORMONES
- TRAITER LE STRESS ET LA FATIGUE
- SE DÉTOXIFIER EN PROFONDEUR

LORIE NEAU - NATUROPATHE
06.37.90.14.00
@LORIE_NATURO

