



6 PILIERS DE L'ÉQUILIBRE:

- ❖ ALIMENTATION
- ❖ HYGIÈNE INTESTINALE
- ❖ GESTION DU STRESS
- ❖ SOMMEIL
- ❖ EXERCICE PHYSIQUE
- ❖ MICRONUTRITION



INFORMATIONS

MARINE CALO

1 Rue Alfred Binet, 06000 Nice

06 59 80 09 62

www.marine-naturopathe.fr



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR
LES RÉSEAUX:

EPIPHYTE-NATUROPATHE, NICE



NATUROPATHIE ET ALIMENTATION



ATTEINDRE ET
MAINTENIR
SON POIDS
IDÉAL
SAINEMENT



La perte de poids en naturopathie est abordée sous un angle différent de celui de la diététique. Pas d'examen obsessionnel des calories, glucides, lipides et protéines ici! Un procédé considéré comme anxiogène qui ne trouve pas toujours sa place dans la convivialité d'un repas et qui peut être amené à altérer la notion de plaisir lié à la prise alimentaire.

Nous ne parlerons donc pas de régime car bien souvent, ces derniers ont tendance à perturber l'équilibre de notre organisme. Bien qu'ils soient efficaces dans leur phase d'application, ils sont aussi trop souvent à l'origine d'une reprise de poids excédentaire dès lors que le sujet revient à ses habitudes .

Nous évoquerons plutôt des notions d'hygiène de vie et de connaissance de soi. Il s'agit d'apprendre à se poser les questions fondamentales qui nous ont amené à ressentir une certaine résistance à la perte de poids, un surpoids ou bien une situation d'obésité.

En naturopathie, on considère avec beaucoup d'importance le terrain de chaque individu, le contexte dans lequel il évolue, la génétique (antécédents familiaux), l'épigénétique (nature des mécanismes qui modifient l'expression des gènes) et on recherche l'origine des déséquilibres rencontrés.

On met en place un programme de rééquilibrage alimentaire individualisé qui, associé à des principes fondamentaux sera utilisé comme un « support » d'un point de vue de l'hygiène de vie.

TÉMOIGNAGES

Marine écoute, comprend et conseille avec soin et bienveillance. Elle a encouragé mes efforts que j'ai rapidement vu récompensés.

J'ai aujourd'hui 10 kgs en moins, je me sens bien, en forme et de bonne humeur. J'ai quitté mes mauvaises habitudes alimentaires et elles ne me manquent pas du tout!



Fanny, 35 ans

J' ai suivi les conseils de Marine dans l'objectif de perdre du poids et j'ai été très satisfait du résultat : _ 6 kilos depuis le début et un sentiment d'amélioration physiologique global.



Arthur, 31 ans

Souriante et très à l'écoute, Marine classe vos problèmes et vos besoins en tenant compte de vos priorités afin d'établir un programme adapté. Elle vous explique ce qu'il faut changer dans vos habitudes et dans votre régime alimentaire pour une meilleure hygiène de vie. Je recommande Marine chaleureusement.



Sabine, 70 ans