NATUROKETO

Prenez soin de vous naturellement

"Opération Renaissance et vitalité !!!

Sommeil de bébé, Ventre plat
et Vitalité de licorne

Tu veux du mieux ?
On commence simple.

Bienvenue.
Ce guide, c'est ton plan B quand le café ne fait plus effet, que ton jean refuse de coopérer et que ton sommeil a décidé de poser un RTT.

Martine

CHAPITRE 1 :
DORMIR MIEUX

**“Tu ne dors pas, donc tu stockes.
Et tu râles. Et tu manges. CQFD.”**

Recette : Moon Milk anti-cortisol
(boisson dodo des yogis modernes)
Pour 1 tasse
1 tasse de lait végétal
½ c. à café de cannelle
1 pincée de muscade
1 c. à café d’huile de coco
1/2 c. à café d’ashwagandha
Préparation : Chauffer, bois lentement avec une couverture sur les genoux et ton téléphone en mode avion. Zzz.

CHAPITRE 2 : ÉNERGIE EN HAUSSE

“Fatiguée ?
Ou juste sous-alimentée… en vraie nourriture.”

Recette : Smoothie vitalité
Pour 1 personne très fatiguée
1 banane congelée
1 poignée d’épinards
1/2 avocat
1 c. à soupe de graines de chanvre
1 datte
200 ml d’eau de coco ou lait végétal

Astuce : Ajoute 1 c. à café de spiruline si t’es en mode warrior. Sinon, déjà comme ça, tu peux gravir une montagne

CHAPITRE 3 :
TON VENTRE

**“Team Ballon ou Team Béton ?
On rééquilibre la zone sinistrée.”**

Recette : Salade anti-ballonnements “ventre zen”
Pour 1 à 2 personnes

1/2 fenouil cru émincé finement
1/2 pomme verte
Quelques feuilles de menthe fraîche
Jus de 1/2 citron
1 c. à soupe d’huile d’olive vierge extra
Sel rose, poivre

Astuce bonus : Mastique chaque bouchée 15 fois. Ton ventre n’est pas un mixeur. Merci

CHAPITRE 4 : PERTE DE POIDS SANS TORTURE

“Moins de kilos, plus de kifs”

Recette : Bowl “brûle graisses mais heureux”
Le dîner parfait pour un ventre plat ET une âme comblée

1 filet de saumon cuit vapeur ou poêlé
1 bol de légumes vapeur (brocoli, courgettes, haricots verts)
1/2 avocat

Sauce : yaourt végétal + citron + herbes fraîches

Pourquoi ça marche : Protéines + bons gras + fibres = satiété + digestion + moins d’envies sucrées. Et en plus, c’est joli.

CHAPITRE 5 :
TA TÊTE DANS TOUT ÇA

“Ton cerveau veut t’aider, sauf quand il panique pour une tablette de chocolat”

Recette : Energy Balls “anti craquage de 16h”
Se préparent en 5 minutes, se mangent en 3 secondes

100 g de dattes
80 g de poudre d’amandes
1 c. à soupe de cacao
1 c. à café de graines de chia
1 pincée de sel
Mixe tout, forme des boules, roule-les dans la coco râpée.

Astuce : 2 balls = stop fringale.
Et ton cerveau ne te supplie plus de vider le placard.

CONCLUSION :
Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu as juste besoin d'un plan simple qui fonctionne.
Et maintenant, tu l'as.

Tu veux aller plus loin, mais tu ne sais pas par quoi commencer ?
Bonne nouvelle : je suis là pour t'accompagner.
Chaque corps, chaque digestion,
chaque fatigue raconte une histoire différente.

En consultation, on adapte tout à toi, pour toi,
sans jugement et avec beaucoup d'écoute

Martine MARTIN
Nutritionniste Naturopathe
Sur RDV : 06.14.19.66.83