

Pourquoi optimiser notre alimentation?



Pourquoi devons-nous manger?

Trop souvent nous mangeons surtout pour faire plaisir à nos papilles gustatives et on oublie que **le but premier est de nourrir nos cellules** c.à.d. leur donner au moment opportun tout ce dont elles ont besoin pour fonctionner ! L'alimentation est effectivement un des 9 piliers garants de notre bonne santé **(plus)**.

En plus de glucides, de protéines et de lipides, notre organisme a besoin de sels minéraux et de vitamines. Un déséquilibre d'une de ces petites molécules dans notre organisme perturbe les fonctions principales de notre corps.

Nos cellules **se renouvellent continuellement** et tout au long de notre vie. Elles sont fabriquées entièrement **à partir des aliments que nous absorbons**.

Actuellement, il est prouvé que l'**alimentation** joue un rôle prépondérant dans notre **état de santé**. De nombreuses études récentes montrent qu'une **correction alimentaire** et parfois une **supplémentation** bien adaptée en **vitamines, minéraux, acides gras...** ont des **effets préventifs (plus)** et même souvent **curatifs**.

Une **alimentation optimale, juste et vitalisante** est à souhaiter pour chacun d'entre nous !

Et si une alimentation vitalisante, c'était :

- tout simple et goûteux,
- un plaisir communicatif,
- de nouvelles saveurs,
- convivial, chacun y trouve son compte,
- abordable, dans mon budget,
- un plein d'énergie
- un capital santé précieux,
- rapidement bénéfique,
- être bien dans sa peau,
- avoir son poids idéal,
- un moyen d'action au niveau écologique.
- un changement d'habitudes motivant !