

## Pourquoi activer les 7 clés de la vitalité ?

L'alimentation est une des clés garantes de notre bonne santé.

Elle fait partie d'un ensemble de chaînons, si l'un est négligé, malheureusement tous les autres en sont affectés et notre système 'santé' est touché.



Développer une bonne hygiène de vie en stimulant ces 7 axes permet de :

- soutenir notre organisme et optimiser bien-être, énergie, mémoire, sommeil, fertilité...
- accroître notre résistance aux agressions extérieures, bactéries, virus, stress, toxines, bruits... grâce à l'optimisation des défenses naturelles de notre organisme.
- prévenir un grand nombre de maladies surtout les maladies chroniques (allergies, intolérances, rhinites, troubles du transit, douleurs articulaires, problèmes de peau, infections...)
- se prémunir contre les maladies dégénératives liées au vieillissement (pathologies cardio-vasculaires, arthrose, ostéoporose, Alzheimer, Parkinson, altération de la mémoire...)
- Trouver son poids idéal pour développer une belle image de soi, acquérir un mieux-être et prévenir de nombreuses pathologies liées au surpoids (diabète, excès de mauvais cholestérol, problème circulatoire, hypertension, apnée du sommeil...)