

Les 10 règles d'Or du Petit-déjeuner Plein d'énergie

1. **Au levé, après quelques minutes, prendre quelques gorgées d'eau tiède.** Cela permet de vider l'estomac du reste des résidus de la veille.
2. **Le petit-déjeuner est un vrai repas : le plus important. Le petit-déjeuner est de repas de roi, le déjeuner du midi un repas de prince et le dîner un repas de pauvre.** Le repas du soir doit être léger et pris tôt.
3. **Si le repas de la veille au soir est important.** Faire un bain de bouche à l'huile de tournesol : la garder le plus longtemps possible avant de la cracher (cela épure et active le foie et le système digestif) + avaler à jeun 1 bon verre d'eau chaud (37°). Le petit déjeuner doit être alors très léger.
4. **Commencer le Petit déjeuner ½ heure après s'être levé.** Pour laisser le temps aux systèmes digestifs de se réveiller.
5. **Ce repas doit être un moment de détente, convivial ou paisible, en éliminant les sources de stress, les nuisances sonores ou les conversations toxiques.**
6. **Bien mastiquer chaque bouchée :** car la digestion commence dans la bouche.
7. **Bien respirer entre les bouchées :** notre corps a autant besoin de carburant (GPL, nutriments) que de comburant (O²) pour que les cellules métabolisent bien. La respiration va favoriser grandement l'assimilation des aliments => la respiration abdominale permet de libérer les tensions du diaphragme.
8. **Aliments crus** au tant que possible car ils conservent intacts l'ensemble de leurs valeurs nutritives et digestives.
Jus de légumes, fruits frais, fruits secs réhydratés, oléagineux (hydratés ou non réhydratés) et graines germées sont le meilleur moyen de fournir nombre de **micro-nutriments, enzymes, vitamines, oligoéléments, minéraux... dès le réveil.**
9. **Aliments complets non raffinés et non dénaturés.** Pour bénéficier des bienfaits des produits complets et riches en vitamines, minéraux...
10. Adapter le **petit-déjeuner** en fonction de la **saison** et de l'**activité physique.**

Bon appétit !

Anelyse MARCEAU
Naturopathe Vitaliste - Accompagnatrice Bien-Etre

 **bien-etre-
optimal.fr**

contact@bien-etre-optimal.fr
Tél : 06 65 69 80 59
www.bien-etre-optimal.fr