SECRETS DE NATURO

Vous cherchez des solutions naturelles pour vous accompagner dans les moments clés de votre vie ?

Vous êtes au bon endroit !

POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Consulter un naturopathe pour préserver sa santé et mieux vivre.

- optimiser sa vitalité
- équilibre détoxifier son organisme
- changements de saison
- période pré/post-opératoire
- ralentir les signes de l'âge
- résister au stress
- soutenir son immunité…

Martine MARTIN

Nutritionniste

Naturopathe

46 rue des Rompois

Montceau les mines

71300

Sur rendez-vous

présentiel ou en visio:

Tel: 06 14 19 66 83

Site :

www.kilucrue.fr

POUR ATTÉNUER LES TROUBLES CHRONIQUES

- problèmes digestifs
- syndromes de l'intestin irritable,
- colopathies, intolérances alimentaires
- problèmes ORL,
- allergies problèmes de peau
- problèmes ostéo-articulaires
- diabète,
- prise de poids,
- etc.

Retrouver votre poids de forme tout en prenant soin de votre bien-être.
je vous accompagne dans cette démarche.

Gestion et perte de poids

Dans le cadre d'un travail de rééquilibrage global, on prend en compte tous les facteurs susceptibles d'affecter la prise de poids .
Lors de la mise en place d'un programme en naturopathie et nutrition, l'objectif est le retour de l'équilibre et du bien-être.

La perte de poids est souvent une conséquence de cette remise en forme.

Comment renforcer votre système immunitaire

Le gingembre ça déchire

De sa capacité à tonifier l'ensemble de l'organisme ,il possède également des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires très utiles en période de fatigue. Il est également un allié de taille contre les nausées et vomissements de la grossesse.

Comment le consommer.

Version shoot:
1 racine de gingembre épluché
2 citrons épluché
1 c à soupe de miel
1/2 litre d'eau

Mettre tous les ingrédients dans le blender, mixer filtrer et réserver au frais.

1 petit verre de shoot tous les matin et tout va bien mais surtout consommez le au quotidien.