

TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION	13
---------------------------	----

Première partie

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ?	19
--------------------------------------	----

L'épigénétique confirme que tout est possible.....	22
--	----

Soyez à l'écoute de tout ce que vous êtes	24
---	----

Quel est le sens de notre vie?	30
--------------------------------------	----

Semez et cultivez ce que vous voulez récolter	32
---	----

Une énergie et une vitalité optimales.....	36
--	----

Le stress, un personnage aux multiples visages	39
--	----

Deuxième partie

LES PILIERS DE LA SANTÉ GLOBALE	43
--	----

La respiration, le souffle essentiel à la vie.....	46
--	----

L'hydratation, une source de vie	47
--	----

Le mouvement, un grand pas vers l'équilibre.....	49
--	----

Le repos, le sommeil et le silence	53
--	----

Une alimentation saine et consciente	56
--	----

Un corps sain dans un terrain alcalin	63
---	----

Le renouvellement cellulaire.....	64
-----------------------------------	----

La synergie métabolique	67
-------------------------------	----

Troisième partie

LES PREMIERS PAS VERS UNE ALIMENTATION

SAIN ET CONSCIENTE	69
Un environnement vivant et inspirant.....	71
Alimentation, pensées et émotions	73
Faim, satiété et plénitude	75
Le plaisir et la santé dans la même assiette	79
Le contrôle, un obstacle à la liberté	83
Le régime miracle n'existe pas	85

Quatrième partie

EN ROUTE VERS LE CHANGEMENT | | | |----------------------------------|-----| | Choisissez vos aliments | 91 | | Choisissez vos combinaisons..... | 110 | | Les modes de cuisson | 112 | | Mon équilibre au quotidien..... | 114 | *Cinquième partie* **LE PLAISIR ET LA SANTÉ DANS LA MÊME ASSIETTE** | | | |---|-----| | Organisation et équipement..... | 119 | | Les matins vitalité..... | 120 | | Les repas du midi et du soir | 123 | | Les infusions et les décoctions | 127 | | Les jus à l'extracteur | 131 | | Les smoothies verts | 134 | | Les smoothies aux laits de noix ou de graines | 138 | | Les assiettes du matin | 142 | 10

TABLE DES MATIÈRES

Les soupes pour vous rafraîchir	146
Les bouillons et les potages	150
Les assiettes du midi et du soir	156
Les vinaigrettes et les trempettes	178
Les petites douceurs santé.....	184
<i>la santé en toute simplicité</i>	
PROGRAMME DE 8 SEMAINES	189
CONCLUSION	195
À PROPOS DE L'AUTEURE	197
NOTE DE L'AUTEURE	199