



L'alimentation

"Que ton aliment soit ta première médecine."

HYPOCRATE

L'alimentation équilibrée est un pilier fondamental de la naturopathie pour soutenir la vitalité et prévenir les déséquilibres. Elle vise à fournir à l'organisme les nutriments essentiels en privilégiant des aliments naturels, peu transformés, riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.

Une alimentation équilibrée favorise une digestion optimale, renforce le système immunitaire et permet de maintenir un poids sain. Elle contribue également à l'équilibre des fonctions métaboliques et à l'harmonie entre le corps et l'esprit, soutenant ainsi un bien-être durable et global.



Barbara BRICARD
NATUROPATHIE
& RÉFLEXOLOGIE