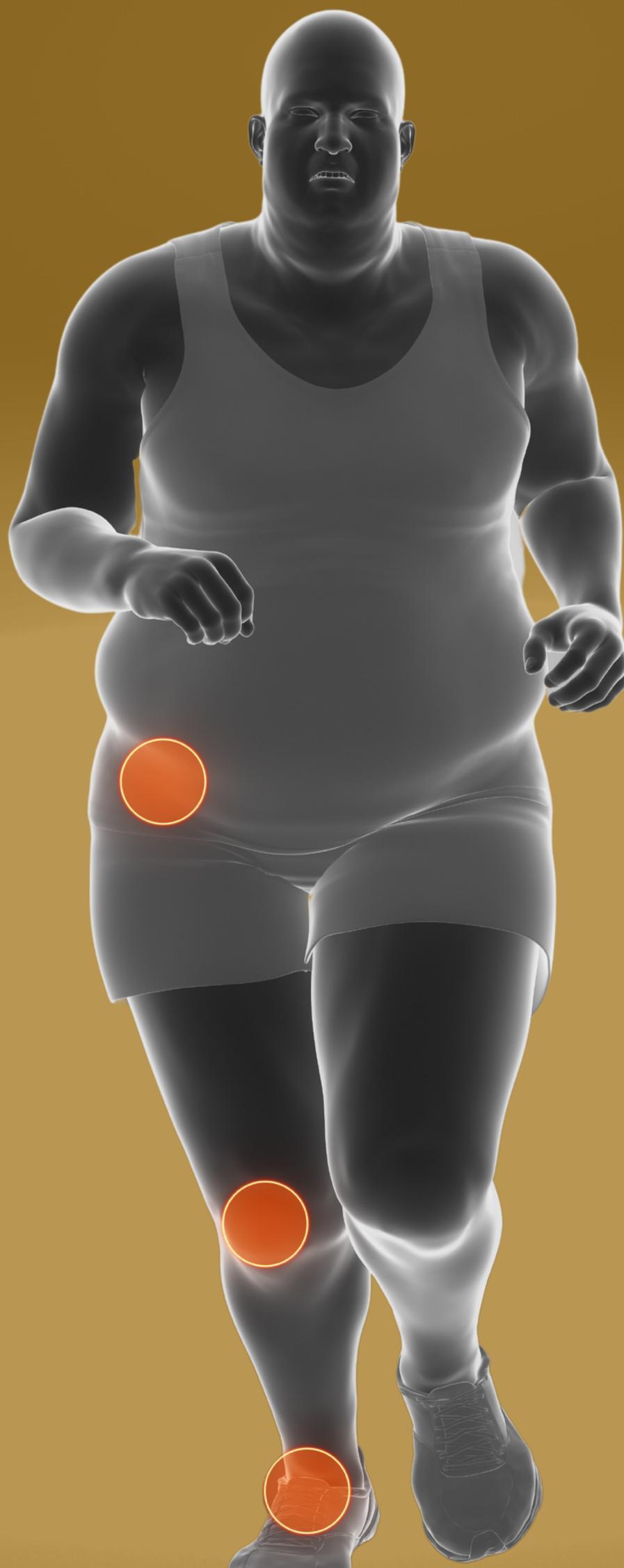


“  
**CE GESTE TOUT SIMPLE QUI VA  
ÉLIMINER  
TES DOULEURS ARTICULAIRES**  
”



**Si tu es ici c'est que toi aussi tu souffres ou as déjà souffert de douleurs articulaires et/ou musculaires. Celles-ci peuvent devenir très perturbantes voire handicapantes au quotidien et ce peu importe ton niveau d'activité.**

**Que ce soit pour ta pratique sportive ou simplement pour passer une journée commune au travail, tu t'en passerais bien.**

**Voici une liste non exhaustive de troubles que la méthode présentée ici va pouvoir atténuer :**

- **membres lourds**
- **crampes musculaires et courbatures régulières**
- **Douleurs sciatiques, lumbago, torticolis**
- **tendinites, douleurs articulaires migrantes**
- **ostéoporose**
- **artrose, arthrite**
- **rhumatisme**

**DANS QUELQUES JOURS,  
CE SERA ENFIN TERMINÉ**

L'ensemble de ces symptômes et troubles ont une cause commune : la déminéralisation de ton corps.

Synthétiquement, la déminéralisation est l'épuisement progressif de tes ressources minérales corporelles. Ces ressources minérales se trouvent essentiellement au niveau des os, des cartilages, plus généralement au niveau des tissus conjonctifs et des muscles.

## **MAIS POURQUOI TON CORPS SE DÉMINÉRALISE-T-IL ?**

Petit retour à l'école, cela est du un à déséquilibre acido-basique dans ton corps, à savoir ton corps est beaucoup trop acide. La solution, comme le pH que tu surveilles dans piscine, il te faut veiller au pH de ton corps et cela est possible avec ton alimentation.

**Ce qu'il se passe concrètement : chaque aliment que tu ingères va impacter ton pH corporel, il va l'acidifier ou au contraire l'alcaliniser.**

**ATTENTION, on parle bien ici de l'action après assimilation, un citron est acide mais aura une action effective sur ton pH corporel plutôt alcalinisante. Si tu ne consommes pas suffisamment d'aliments dits alcalinisants, ton corps va simplement puiser les ressources alcalines existantes pour compenser et provoquer les perturbations citées plus haut**



**C'EST SI SIMPLE QUE CA ?**



# ET OUI, LES RÉSULTATS SONT VRAIMENT SURPRENANTS !

Mon expertise est bien la perte de poids et pourtant chacune des clientes que j'ai accompagnées en témoigne. Dès la première semaine et parfois dès les premiers repas, et donc bien avant la perte des premiers kilos, c'est cette amélioration fulgurante des sensations qui est marquante : "moins de douleurs", "plus aucune douleur", "je ne sais comment l'expliquer mais je me sens mieux"...



Pour ma part, ayant pratiqué le basket-ball pendant plus de 15 ans, j'ai énormément sollicité mes articulations et notamment mes genoux... j'ai donc souffert très fréquemment de tendinites à ce niveau (le fameux jump knee) jusqu'à parfois être totalement immobilisé. Après de nombreuses visites chez le kiné, des mois de repos, des échographies etc... rien à faire, dès la reprise du sport, les douleurs reviennent.

**ALORS DEVINE QUAND TOUT A CHANGÉ...**

**DÈS LORS QUE J'AI MODIFIÉ CE PETIT PARAMÈTRE DANS MA FAÇON DE M'ALIMENTER**

**ET LA RÈGLE EST SIMPLE**

**AU MOINS 3/4 DE TON ALIMENTATION  
DOIT ÊTRE CONSTITUÉ D'ALIMENTS  
ALCALINISANTS**

# ET QUELS SONT CES ALIMENTS ?



## LÉGUMES

Ail Légume fermenté  
Algue Graine germée  
Asperge Concombre  
Aubergine Courges  
Betterave Citrouille  
Bette Cresson  
Brocoli Choux  
Carotte Oignon  
Céleri Rutabaga  
Champignon Panais  
Pois Salade  
Poivron Spiruline

## FRUITS

Abricot Groseille  
Avocat Mandarine  
Banane Melon  
Bleuet Mûre  
Cerise Nectarine  
Citron Pamplmousse  
Datte Pêche  
Figue Poire  
Fraise Pomme  
Framboise Raisin  
Fruits tropicaux Tomate



## BOISSONS

Eau minérale (non gazeuse) Rooibos  
Eau de source Thé vert  
Jus de fruits frais non sucré Thé noir  
Jus de légumes non sucré Tisanes  
Kombucha Mate



## SUCRES NATURELS

Sirop d'érable



Xylitol



Sirop d'agave



## PROTEINES

Amande Fromage cottage 0%  
Graine de citrouille  
Graine de courge  
Graine de lin Lait fermenté  
Graine de tournesol  
Tempeh Poitrine de poulet maigre



## ASSAISONNEMENT

Cannelle Miso Vinaigre de cidre de pomme  
Curry Moutarde Tamari  
Gingembre Piment rouge Sel



**NRVIT**

Optimisation & Performances

**Même si essentiellement les aliments alcalinisants sont d'origine végétale, tu remarques que toutes les classes d'aliments sont concernés**

**Les eaux bicarbonatées sont également très efficaces pour réguler cet équilibre acido basique sanguin, n'hésite pas à les intégrer à ton quotidien**

**De manière générale, de nombreux paramètres influent également sur cette déminéralisation corporelle.**

**L'état psychique en fait partie donc évite les situations de stress trop régulières... ou apprend à mieux les gérer en réservant dès ton accompagnement [ici](#)**

**L'activité sportive régulière est un des leviers importants pour limiter l'acidité de ton corps. Parmi les différentes séances de coaching que je propose, il y a forcément une activité qui va te convenir, alors réserve ta première séance découverte gratuite dès maintenant : [TA SEANCE GRATUITE](#)**

*\*et pour savoir où tu en es avec ton pH corporel, un test urinaire peut rapidement être effectué en passant par ton médecin*

