©DR 2023 AnimaBodySpiritiPlus

 **LES PILIERS DE LA SANTE**

**BONNE SANTE**

**FORCE VITAL ENERGIE DYNAMISME**

**JOIE DE VIVRE**

**TONUS**

**ACTIVITE**

**ENDURANCE**

[Cette photo](https://www.recreatisse.com/2018/05/12/sequence-les-masses/) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

**ACCUMULATION DE TOXINES**

 **DECHETS**

**INSUFFISANCE DES ORGANES EMONCTOIRES (d’élimination)**

Les énergies nerveuse et glandulaire

La perméabilité des émonctoires

***« LA SANTE EST UN ETAT GLOBALE, DINAMIQUE ET HOLLISTIQUE***

 ***UN ETAT DE BIEN- ETRE PHYSIQUE, MORALE ET SOCIAL***

l©DR 2023 AnimaBodySpiritiPlus

**LA SANTE**



**- Sommeil et Repos**

**-Méditez**

**-Exercices de relaxation et de respiration**

**-Souriez et riez !**

 **-Socialisez**

**-Maitrisez les émotions**

**-Tenez un journal**

**-Appréciez le Présent**

**-Bouger plus au quotidien**

**-Pratiquer activité physique adaptée et régulière**

**GESTION DU STRESS**

**-Espace de vie équilibré, aéré**

**-Produits naturels**

**-Activités en plein air**

**-Qualité du sommeil**

**-Réduire l’exposition aux écrans**

**-Contact régulier avec la Nature**

**ENVIRENEMENT**

**SAIIN**

**REGLES D’OR**

**-Bien mastiquer**

**-Utilisation de l’eau**

**-Jeûnes, monodiète , détox**

 **-Régimes dissociés**

 **-Chrononutrition**

 **- Modes de cuisson**

 **-Super- aliments**

**-Zoom sur : sucre, café , petit-déjeuner , produits laitiers , aliments controversés**

**ALIMENTATION**

**ACTIVITE**

**PHYSIQUE**