



VALS NATURAL JOURNEY

Lifestyle - Mode de vie

Comment l'optimiser?

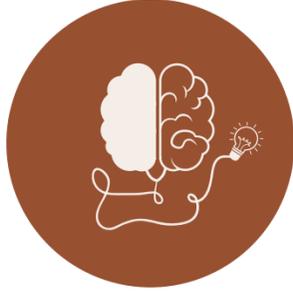


Le mode de vie (ou style de vie) est la manière de vivre, d'être et de penser d'une personne. La consommation, l'utilisation de son temps et son comportement quotidien, sa façon de vivre autour et pour certaines valeurs.

UN ÉQUILIBRE À TOUS LES POINTS DE VUE



L'alimentation



L'activité physique



Le sommeil

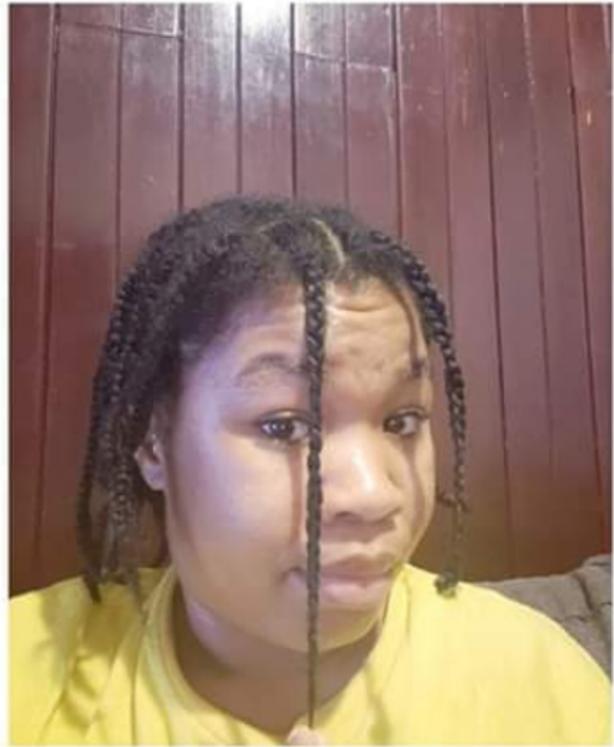
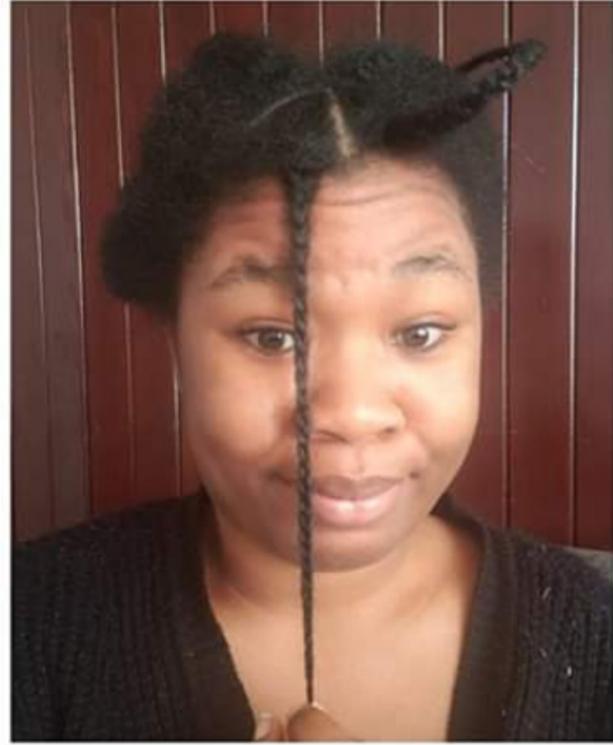


Self Care



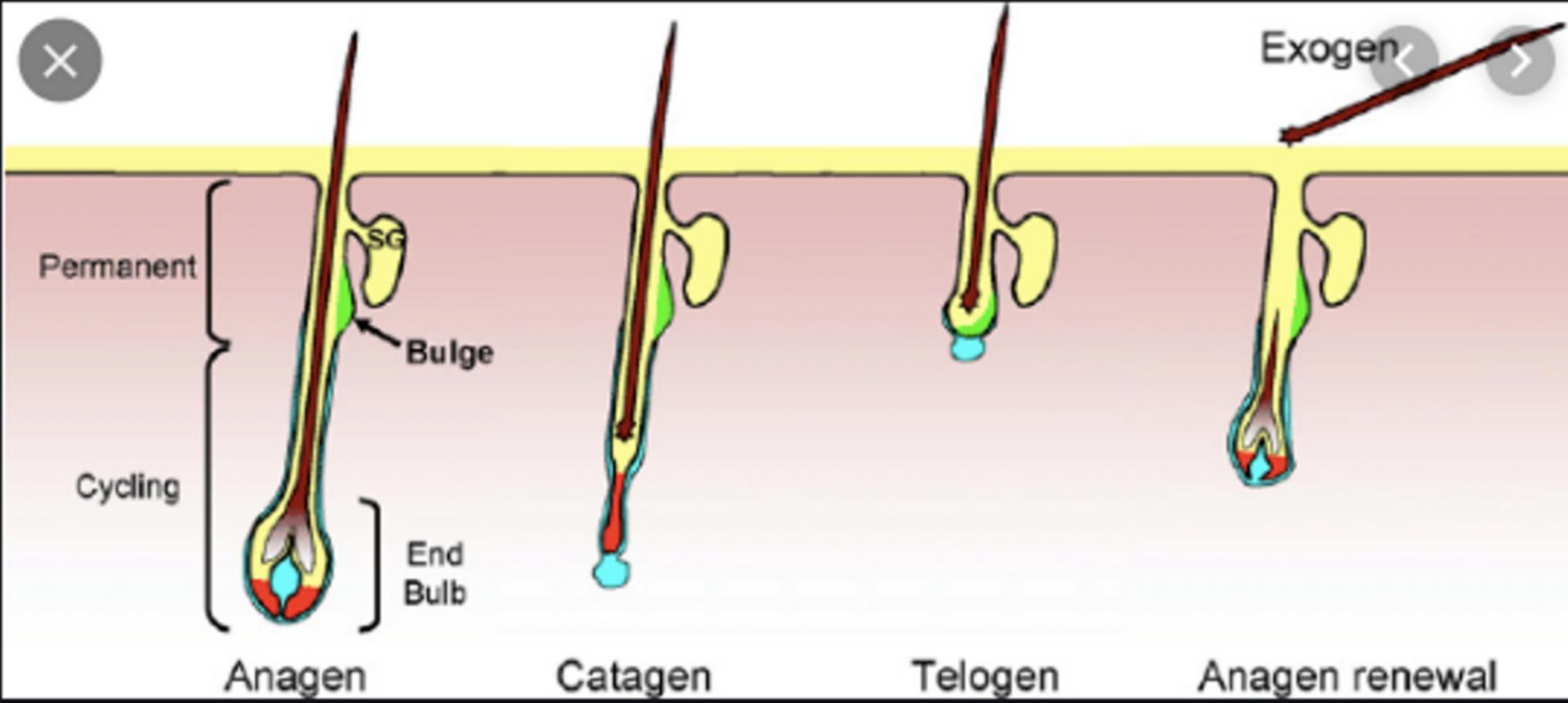
Emotions





3 mois de challenge





Prolifération cellulaire

La prolifération cellulaire est définie par la vitesse à laquelle les cellules passent à travers les quatre phases du cycle cellulaire et par le nombre de cellules qui sont en cycle actif, ce qu'on appelle la fraction de croissance.

Les vaisseaux sanguins

nourrissent les cellules du bulbe pileux et fournissent des hormones qui modifient la croissance et la structure des cheveux à différents moments de la vie.

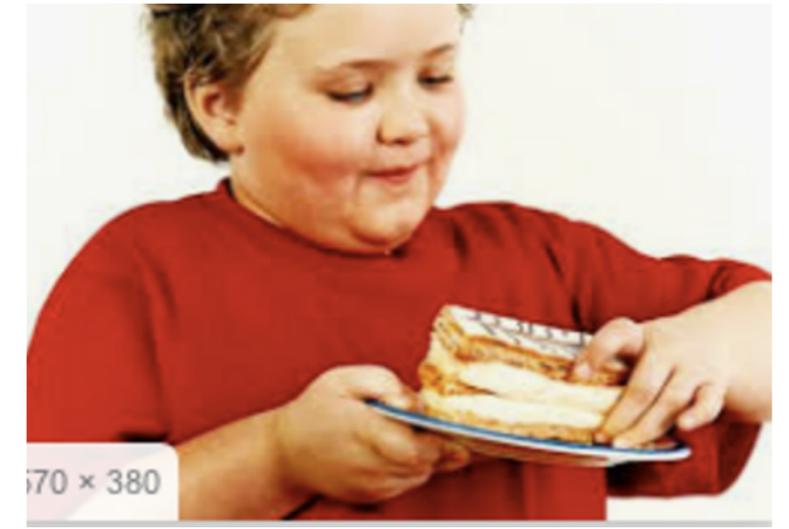
Les cheveux ont une structure simple, mais ont des fonctions importantes dans le fonctionnement social. Les cheveux sont faits d'une protéine dure appelée kératine. Un follicule pileux ancre chaque cheveu dans la peau. Le bulbe pileux forme la base du follicule pileux. Dans le bulbe pileux, les cellules vivantes se divisent et se développent pour construire la tige capillaire.



L'alimentation

L'objectif est d'apporter un maximum de micronutriments essentiels à notre corps dont il a besoin pour nourrir nos cellules.

Parmi les micronutriments on retrouve : les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments



Toutes les vitamines en détail !

A B₁ B₂ B₃ B₅ B₆ B₈ B₉ B₁₂ C D E K

Les oligoéléments !

Cr Co Cu Fe Fl I Li Mn Ni Se Si Zn
Chrome Cobalt Cuivre Fer Fluor Iode Lithium Manganèse Nickel Sélénium Silicium Zinc

Les minéraux ou macro-éléments !

Ca Cl Mg P K Na S
Calcium Chlore Magnésium Phosphore Potassium Sodium Souffre



1. Paleo 2. Vegan 3. Raw Vegan 4. Vegetarien 5. Low Carb (pauvre en glucides)



Paleo Suppression des produits industriels : plats préparés, restaurants bas de gamme, fritures, produits transformés (avec liste d'ingrédients à rallonge), biscuits, fast-food,... produits laitiers, des produits céréaliers, des légumineuses
=Fruits, légumes & protéine animal



Vegan - Que fruits & légumes & grains secs - Raw Vegan: que du cru



Vegetarien - pas de protéine animal



Low Carb - minimiser le riz, pâtes, la farine blanche



Une alimentation saine

- fournit les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance et au sain développement
- fournit l'énergie pour nos activités quotidiennes
- favorise un poids santé
- améliore notre capacité d'apprentissage
- renforce notre système immunitaire
- nous aide à jouir de la vie, entre autres parce qu'il peut être très agréable de cuisiner des repas santé, seul ou avec d'autres.

Ce n'est seulement après avoir nourrit tous les organes cruciaux que les cheveux et les ongles seront nourris.

Prenez votre PDF et planifiez votre semaine

Questions à se poser pour planifier vos repas :

- 1. Combien de repas dois-je préparer ? Le soir, déjeuner, petit-déj ?
- 2. Qu'est-ce que j'ai dans mon frigo ? X, Y, Z
- 3. Quels repas puis-je préparer avec ces ingrédients ? Par ex. 2 repas pour le dîner.
- 4. Il y aurait-il des invites ? Oui ou Non- Disons non !
- 5. Comment est le temps ? Chaud ou froid ? J'ai plus envie de soupes ou de salades ?
- 6. Il me manqué encore 5 repas – dîner...
- 7. Combien de fois vais-je manger de la viande cette semaine ?
- 8. Je prends ma liste. Je regarde mon budget. 2-3 fois... Poisson X1, Poulet X1
- 9. Accompagner de quoi ? du riz & salade, xxxxx
- 10. Qu'est-ce que je peux préparer d'autres ?

Une fois les repas de la semaine planifiés, je vais faire les courses. Meal prep.. Poulet – j’achète 1kg et je prépare le tout – j’ai quelques idées en tête de ce que je peux préparer. – Salade, du riz poulet et sauce etc.



Chaque pays avec sa culture aura de différents plats le plus important est d'avoir une balance => diminuer les glucides (pas tous les soirs) & les viandes, le sucre & augmenter les légumes & fruits.



Planifiez & préparez vos smoothies pour la semaine.

Boire des smoothies chaque jour est un très bon moyen de nourrir votre corps puis faire des jus fraîchement presses si possible. J'ai remplacé le petit déjà avec du pain par un gros smoothies & un gros verre d'eau cela depuis des années même quand j'ai mes règles, je prends de l'avoine avec des fruits. Je ne consomme plus de laits de vache, yaourts parfois, fruits & légumes surtout. Je suis une « advanced. »

Si vous êtes au tout début de cette aventure, commencez par des smoothies chaque jour et peu à peu votre corps vous indiquera ce dont il a besoin ou pas. (Je les prépare normalement les dimanches)





Challenge Boost la pousse de tes cheveux de 21 jours ?

Smoothie Cheveux Forts



1 portion
5 Minutes

Ingrédients:

- 1 banane
- 1/2 tasse de yaourt
- 1/4 tasse d'amande
- 2-3 fraises
- 2 c.a.s de graines de tournesol
- 1 Abricot
- 1 c.a.s graines de Chia
- 1/4 tasse d'eau de coco

Lavez les fraises et l'abricot.

Mettez tous les ingrédients au mixeur et mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Vous pouvez boire ce smoothies 2 à 3 fois par semaines pour fortifier vos cheveux depuis la racine car il est riche en biotin naturelle.

**+ jus/smoothie
vert détox de la
vidéo que j'ai
montrée**

Smoothie Riche en Fer



1 portion
5 Minutes

Ingrédients:

- 1 betterave cru ou cuit
- 2 carottes
- 1 pomme
- 1 c.a.s de jus de citron
- 1/2 verre d'eau (100 ml)

Lavez et épluchez la betterave, les carottes et la pomme (s'ils ne sont pas bios).

Coupez en dés puis mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Si vous êtes anémique, buvez ce smoothie 1 à 2 fois par jour.



L'activité physique

- La circulation, une fonction primaire du système circulatoire, fournit de l'oxygène et des nutriments par le sang à chacune des 50 billions de cellules de notre corps tout en éliminant les toxines. Connue de façon interchangeable sous le nom de système cardiovasculaire, l'appareil circulatoire comprend non seulement le cœur, mais aussi 60 000 milles de vaisseaux sanguins. C'est essentiel pour nous garder en vie.
- "Le système circulatoire adore l'exercice ", dit Donald Dengel, PhD, directeur du laboratoire de physiologie humaine intégrative de l'Université du Minnesota à Minneapolis. Il explique que l'exercice rend le système circulatoire plus fort, plus souple et plus expansif - tout à la fois.
- Les mains & pieds glacés...



L'activité physique

- Ça peut vous rendre plus heureux. ...
- Il peut aider à la perte de poids. ...
- C'est bon pour vos muscles et vos os. ...
- Il peut augmenter votre niveau d'énergie. ...
- Il peut réduire le risque de maladies chroniques. ...
- Il peut aider la santé de la peau et des cheveux. ...
- Il peut aider la santé et la mémoire de votre cerveau.



LE SOMMEIL

Lorsque votre corps manque de sommeil, il se met dans un état de stress. Les fonctions de l'organisme sont mises en état d'alerte élevé, ce qui provoque l'hypertension artérielle et la production d'hormones du stress. L'hypertension artérielle augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, et les hormones du stress rendent le sommeil plus difficile.

Quand le corps est sous stress chronique, il relache des hormones cortisol qui est responsable d'une augmentation de la dégradation des protéines ; pour produire des substrats énergétiques, pour faire pousser les cheveux bref, l'organisme qui a épuisé ses réserves de sucres et de lipides, attaque ses propres structures.



LE SOMMEIL



- Le sport favorise le sommeil. Une bonne fatigue physique est la garantie d'un sommeil profond et réparateur.
- Des exercices de respirations.
- Eteindre la télé et portable 1h avant de dormir
- Faire des étirements/ exercices avant de dormir.
- Boire un bon thé relaxant.

A wooden board with the words "SELF Care" written in a dark, raised, hand-drawn font. The board is light-colored wood with visible grain. The text is centered horizontally. The board is flanked by green plastic bags on both sides.

SELF Care

Prendre soin de soi

« AIME TON PROCHAIN COMME TOI MÊME »

Voici quelques pratiques à adopter pour prendre soin de vous de façon holistique

- Faire de l'exercice
- Manger des aliments sains et entiers
- Manger lentement et consciemment (en évitant les distractions ou la télévision)
- Dormir suffisamment
- Boire suffisamment d'eau
- Être à l'écoute des besoins de son corps
- Explorer sa créativité
- Apprendre à gérer son stress
- Prendre des pauses de la technologie
- Avoir un rituel beauté
- Méditer quelques minutes chaque jour
- Poursuivre ses passions
- Avoir des pensées positives
- Dire adieu aux relations malsaines
- Tenir un journal
- Avoir une maison propre
- Faire preuve de gratitude.





Emotions sains (Mindset)

La puissance de l'interconnexion qu'il y a entre notre esprit et notre corps. Pensées et émotions peuvent jouer un rôle important pour stimuler la production de certaines substances qui influent sur notre santé tant physique qu'émotionnelle.

Quand nous vivons des moments de bonheur , de plaisir , notre libère de la sérotonine et de la dopamine qui sont 2 substances du bonheur. Des douleurs qui envahissent certaines parties du corps (coup , hanches, jambes,dos ...) sont significatives de certaines émotions négatives. Les emotions négatives met le corps est sous stress chronique et comme pour le sommeil, le corps attaque ses propres structures.

Exemples de Self-care !

UN ÉQUILIBRE À TOUS LES POINTS DE VUE



L'alimentation



L'activité physique



Le sommeil



Self Care



Emotions





Maintenant - Venez me donner vos impressions dans le groupe Facebook:

- 1) sur ce que vous avez appris
- 2) ce qui vous a étonné le plus
- 3) ce que vous comptez faire à partir d'aujourd'hui.