

# MICROBIOTE & VENTRE PLAT

## ÉTAPE #6

**Cette sixième étape sera sous le signe de la « réparation ».**

Ce n'est ni la phase la plus courte ni la plus facile et elle sera fortement encouragée au-delà des 2 prochaines semaines. Cette phase de réparation sera cruciale pour maintenir les résultats de vos efforts sur le long terme.

Nous allons donc recommander les aliments suivants :

- Le bouillon de poule ou d'os — Découvrez ici une recette incontournable 
- La peau du poulet, de poisson (comme pour la sardine) ou la coquille d'oeuf
- L'aloë vera : 1 c-à-s avant chaque repas
- Les nutriments importants pour cette réparation, en plus du zinc et des oméga 3 : la vitamine C & A

Dans ce cas précis, il est vraiment essentiel de consommer du collagène (même s'il n'est pas possible d'être carencé en collagène, nous pouvons facilement devenir déficients).

Dans ce cas, un complément sera vivement conseillé si vous n'arrivez pas à préparer ou consommer de bouillon d'os, car l'objectif sera d'en consommer 3x/jour durant 30 jours puis de maintenir le rythme de 1x/jour durant encore 30 jours.

## SUPPRIMER

- Les produits transformés
- Les conservateurs
- Les édulcorants
- Les huiles végétales
- Le sucre ajouté
- Les jus de fruits
- L'ensemble des aliments inflammatoires

## REEMPLACER

- Le lactose
- Le gluten
- Le sucre raffiné
- Le café après 15h
- L'alcool
- Les glucides par la liste des glucides tolérés

## AJOUTER

- Au choix : vinaigre de pomme, miel Manuka, thé Jasmin ou eau citronnée
- Tisane de Tulsi
- Chocolat noir 80% le midi
- Aliments riches en magnésium, zinc, oméga 3, vitamines C, A & anti-inflammatoires
- 1 c-à-s de légumes fermentés 1x/jour
- Du bon beurre de ferme d'origine biologique
- 1 portion de collagène 3x/jour
- Aloe vera avant chaque repas

# LA COMPOSITION CORPORELLE LIFESTYLE #6

**Mettez toutes les chances de votre côté avec quelques conseils « lifestyle » à adopter progressivement grâce au soutien de votre coach.**

*Le lien entre la toxicité de l'environnement et la santé du microbiote est une réalité.*

*Les cosmétiques sont également une source non négligeable de toxines. Une étude en 2018 a clairement montré un lien entre ces produits et l'inflammation de l'intestin (Yand et al. 2018).*

*Vérifiez vos produits cosmétiques grâce à l'application YUKA qui les analyse en scannant le code-barre ou encore le site Clean Beauty afin de progressivement passer vers une salle de bain positive pour le microbiote.*

*Cela serait dommage de voir autant d'efforts anéantis par l'environnement.*

*Pour les plus engagées et motivées, il existe de plus en plus de sites, vidéos et tutoriels pour faire ses cosmétiques soi-même.*

*Recettes cosmétiques de A à Z sur [www.peppermint-beauty.com](http://www.peppermint-beauty.com)*

# LA COMPOSITION CORPORELLE BONUS ÉTAPE #6

**L'activité physique sera l'élément crucial pour la stimulation musculaire, tout comme la récupération !**

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LE WE

**Au quotidien :**

Poursuivez les efforts de progression pour atteindre les 6.500 pas minimum.

**Dans la semaine :**

Alternance 1 jour sur 2 (6x/semaine)

**Jour 1 :**

Mobilisation du tronc dans les 3 plans

+

Exercices de renforcement proposés en bonus (ou) 

Autres options : Pilates, gym hypopressive ou méthode de Gasquet

**Jour 2 :**

Marche méditative de 20min

+

Exercice du Vacuum : 1 série de 10 (20sec d'apnée)