



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin » *Hippocrate*

Astuces pour BOOSTER SON MÉTABOLISME STIMULER L'ÉLIMINATION

Précautions

Les conseils du naturopathe porteront leurs fruits avec la participation active du consultant dans la durée.

L'automédication est déconseillée. Il est important de respecter les quantités conseillées et les conseils d'utilisation donnés.

Ces conseils ne remplacent pas une consultation chez votre médecin.

Conseils alimentaires

- **Diminuer le sel** (qui provoque rétention d'eau et cellulite)
- **Remplacer le sel par** épices, herbes, substitut de sel (Herbamare sans sodium en magasin bio ou K-Sel de Pilège en pharmacie)
- **Assaisonner ses crudités avec du vinaigre de cidre**

Compléments alimentaires

Je vous propose des compléments alimentaires que je trouve très complets et intéressants, je les ai testés personnellement et de nombreux consultants ont eu de bons retours.

Pour la commande :

www.oligosante.com 5% de remise avec le code EMBELLIR
www.therascience.com commande au n° vert : 0800 905 431 ou
<http://pr.laboratoire-therascience.com/lyy>
www.copmed.fr 5% de remise avec le code FLORENCE5
<https://copmed.info/3ujpRp1>

Lancer le processus d'élimination :

- **Starter Minceur de Copmed** : (agiter avant emploi) diluer 3 c. à soupe (45 ml) dans un grand verre d'eau, à boire de préférence le matin – cure d'1 mois (déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés, aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes)

OU

- **NutriDetox comprimés de Bionutrics** : 1 comprimé par jour à jeun ou au coucher, pendant 2 mois

Amélioration du métabolisme + Nettoyage des bactéries intestinales frein à la perte de poids :

- **Berbérine de Therascience** : 1 gélule 2 fois par jour (en 2 prises) 5 min avant les repas, pendant 2 mois

OU

- **Effimincil de Copmed** : 3 gélules par jour 5min avant les repas, pendant 1 mois (Attention : déconseillé en cas d'allergie à l'iode, de grossesse et d'allaitement)

Flore intestinale pro-perte de poids :

- **Probiotiques L-Gasseri de Copmed** : 1 gélule par jour, à jeun 20 min avant petit déjeuner, pendant 2 mois

Optimiser sa fonction thyroïdienne :

Ne pas prendre si tu as une thyroïdite d'Hashimoto ou une hyperthyroïdie.

Prendre si tu cumules des signes comme :

- Fatigue au réveil,
- Prise de poids facile,
- Constipation ou paresse à digérer,
- Baisse de motivation, baisse de moral,
- Frilosité,
- Rétention d'eau....

Voir [ma vidéo sur l'insuffisance thyroïdienne](#) ici

- **Thyrostim de Copmed** : 1 gélule le matin à jeun + 1 le soir 5 minutes avant le repas, pendant 3 mois

OU

- **Tironat Gold de Therascience** : 1 comprimé matin et soir, pendant 3 mois

Après les 3 mois de cure, si cela t'a fait du bien de façon générale, il faudra arrêter pour ne pas tomber dans les excès en micronutriments, mais tu pourras entretenir ta fonction thyroïdienne en faisant une cure d'1 mois tous les 4 mois environ, au long cours.