

On peut se nourrir avec autre chose que des aliments

Dans la démarche de la clé des kilos en trop il importe d'arrêter les limitations en en nourriture terrestre et de mettre en place d'autres types de nourriture : culture, lecture, sports, littérature, travaux manuels, marche etc. Ces nouveaux intérêts permettront de se défocaliser de la nourriture et acquérir un nouvel équilibre de vie.

Prix de l'atelier 125 €



La clé des kilos en trop

Une surcharge pondérale a de multiples causes qui n'ont rien à voir avec l'alimentation mais avec une recherche de protection. Le comprendre permet de réconcilier avec la nourriture et arrêter de s'épuiser avec des régimes et de s'empoisonner avec des « pilules miracle »



**ATELIER D'UN JOUR ANIMÉ
PAR SERGE FITZ**

www.lequadrant.com
www.sante-info-russie
sante.info.russie@gmail.com

UNE DEMARCHE ORIGINALE

Il importe de garder à l'esprit que votre organisme possède une conscience. Vos projets de régime et de réduction des quantités de nourriture ne peuvent que l'inquiéter. À la moindre occasion il s'arrangera pour stocker des provisions, comme on le fait en temps de guerre. En pareil cas vous dites « que vous avez craqué ». Il est donc important d'apprendre à communiquer avec votre corps et arrêter de lui faire peur. Si les kilos en trop sont une forme de défense contre l'adversité, la découverte de nouvelles formes d'assurances vous permettront d'éliminer ses kilos en trop sans aucun effort.

La quantité et la qualité de l'eau de boisson journalière sont également des facteurs essentiels dans le retour à la normale. Il faut en moyenne 1 litre 8 de bonne eau par jour. Les boissons sucrées ne sont pas recommandées en tant que boisson régulière. Paradoxalement il est possible de regagner en silhouette tout en prenant du poids car les muscles pèsent davantage que la graisse. Donc ne pas se focaliser sur la balance et se nourrir sainement avec joie est source de santé et de bonheur.

L'atelier donne l'occasion d'évacuer ses peurs et comporte un test permettant d'établir les causes exactes du surpoids.

LA FORTERESSE DES KILOS

La prise de poids est aussi quelque part une manière de vous isoler, de fuir le monde, de trouver un refuge dans cette forteresse qu'est devenu votre corps.

RECONCILIATION AVEC LA NOURRITURE

Se nourrir, c'est communier avec les énergies des aliments et retrouver les liens essentiels avec la Terre et le Ciel.