

Les Éditions Homeophyto

PERDRE DU POIDS AVEC L'HOMÉOPATHIE ET LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Véronique Baumann
Médecin Homéopathe



PERDRE DU POIDS AVEC L'HOMÉOPATHIE ET LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Véronique BAUMANN

On a repris cet été les kilos âprement perdus au printemps, on a craqué sur le chocolat, les glaces, les apéros ? Et s'il était question de retrouver son poids de forme, et de s'y tenir, sans effort et EN MANGEANT, cesser d'être constamment au régime et reprendre la main au niveau alimentaire.

L'homéopathie et les thérapeutiques satellites ne se contentent pas d'aborder les quelques kilos superflus mais prennent en compte l'individu dans sa globalité, et nous permettent de saisir le pourquoi et par conséquent, le "comment agir". Et non, l'homéopathie ne fait pas maigrir, elle VOUS aide à maigrir en pointant votre constitution, votre comportement face à la nourriture, vos addictions, vos compulsions ...

L'homéopathie, une alliée précieuse dans votre chemin vers un rééquilibrage alimentaire, et vers votre poids de santé !

POIDS, SURPOIDS ET SANTÉ

Faire le point

- Quel est mon poids idéal
- La fourchette idéale
- Je suis gros et alors !

Perdre du poids, oui, mais comment

- Ce que je dois manger, ce que je dois oublier et quelques exceptions
- Je veux commencer un régime, voici les 9 points qui pourront m'aider
- Trucs et astuces

Notions de base

- Les index glycémiques, c'est quoi ?
- La charge glycémique, c'est quoi ?
- Le syndrome métabolique, c'est quoi ?
- Le sel
- Un cocktail détonnant : Sel + sucre + graisses

SURPOIDS ET HOMÉOPATHIE

On n'est pas tous pareils

- Poids et constitution
- J'ai du ventre
- J'ai de la cellulite

Quelques grands remèdes homéopathiques de surpoids

- Je suis malheureux donc je mange

- Je mange pour me rassurer
- J'ai besoin d'un câlin donc je mange
- J'ai un coup de pompe donc je mange
- Je ne me contrôle pas donc je mange
- Je suis stressé donc je mange
- C'est trop bon donc je mange
- J'me sens tout mou donc je mange

Addictions et solutions homéopathiques

- Sucre
- Sel

Situations et solutions homéopathiques

- Je suis ménopausée et je grossis
- Je prends du poids au cours du cycle
- Je prends des médicaments donc je grossis
- J'ai arrêté de fumer et je grossis

L'APPORT DE LA PHYTOTHERAPIE

L'APPORT DES OLIGO-ELEMENTS

EN PRATIQUE

- Une ordonnance de base en homéopathie et oligothérapie