

La Marche Quotidienne

Eh Oui ! Pour beaucoup de personnes la marche semble ne pas avoir d'importance et pourtant c'est un exercice physique de qualité.

SUGGESTION

Opter pour la marche pour aller faire des courses puis progressivement choisissez une boutique un peu plus éloignée pour augmenter votre temps de marche



✦ ✦ PAS BESOIN D'UN ÉQUIPEMENT OU D'UN ENDROIT SPÉCIFIQUE ✓



AVANTAGES

- Améliore ta santé cardiovasculaire.
- Aide à maintenir un poids sain.

Voilà ainsi trois astuces simples, et efficaces pour notre santé.



Elles sont toutes à notre portée dès maintenant.

"Aujourd'hui c'est le jour pour commencer. Pas besoin de ressources extra, tout est à notre portée."

Alors femme, prends soin du temple de ton Elohîm !

CONTACT

✉ fillesdesaray@gmail.com

☎ +27 82 084 8732



Prends Soins de Toi



Épanouissement et Santé au Naturel

Des astuces simples pour améliorer ta santé et ton bien-être

Femme, Créature Respectée et Distinguée

Savez-vous que votre créateur a tout prévu pour votre épanouissement ? Ceci inclut même votre alimentation. Oui votre Père a tout prévu pour vous afin que vous soyez en bonne santé tout comme votre âme est en prospérité.



Aussi nous vous partageons quelques petites astuces très efficaces pour améliorer votre santé physique.

Le Jeûne

Ces deux mots peuvent être un mal de tête pour plusieurs personnes et même pour beaucoup de chrétiens aujourd'hui. Pourtant le même Seigneur qui a créé ce corps a fait du jeûne un besoin journalier pour ce dernier.

Réalisez-le vous-même
le mot « **déjeuner** » a en soi la racine
« **jeûner** »

Tout simplement parce que le corps sort d'un jeûne ayant été en mode sommeil pour une durée d'environ 6 à 8 heures de temps. Le jeûne intermittent est une merveilleuse façon naturelle et simple d'améliorer sa santé.



Beaucoup de maladies comme le diabète de type 2 sont des conséquences non seulement d'une mauvaise alimentation mais aussi d'une alimentation fréquente.

SUGGESTION

Deux repas par jour en un espace de 5 heures



Par exemple, le premier repas à 13h et le dernier avant 18h. Au fur et à mesure notre corps s'habitue

AVANTAGES



Contrôler notre taux d'insuline.
Donner au corps le temps d'utiliser l'énergie en réserve.

Notre Alimentation

Il est bien connu que notre alimentation influe grandement sur notre santé. L'objectif n'est pas de suivre un régime strict, mais de réorganiser progressivement nos habitudes alimentaires. Ainsi, nous créons un mode de vie durable qui privilégie des choix alimentaires sains, remplaçant graduellement les anciennes pratiques par de nouvelles plus bénéfiques.

CONSEILS PRATIQUES

Diminuer déjà notre quantité de boisson gazeuse et la remplacer par de l'eau.



Remplacer une certaine portion de notre riz par une salade verte ou un légume.



Remplacer un casse-croûte fait à base de produits transformés qu'on a pour habitude de consommer par une vive fraîche (fruits, légumes, etc.).

