

# Naturopathie et Crusine

---

Vu que la naturopathie et la crusine sont à la mode, je vous partage mon interview avec Irène Grosjean.

Cependant, je vous mets garde : Écoutez votre corps, les extrêmes ne sont pas bonnes.

En 2020, j'ai 2 personnes proches qui se sont retrouvées aux urgences en ayant suivi des jeunes intensifs.

Prenez ce qui résonne en vous, retenez qu'il ne faut pas de privation, la vie doit être un plaisir permanent.

Mais c'est vrai que dès lors que nous mangeons du mort, des féculents, du sucre lent, nous polluons nos cellules, et du coup l'énergie qui sert à nettoyer notre corps n'est plus disponible pour construire notre rêve.

Les smoothies ne sont pas bon non plus puisque nous avons cassé la fibre du fruit, et par conséquent, nous absorbons que le sucre qui, pour mémoire, se transforme en graisse quand il n'est pas utilisé par l'organisme.

Retenez également que quand nous mangeons en conscience, nous mangeons plus doucement, nous mastiquons plus, la digestion est plus efficace et nous mangeons moins.

Et 30 minutes d'activité minimum par jour, mais ça je ne pense pas que c'est un scoop ;)

Voici le lien de la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=gCgmq28JQc4>