NEWSLETTER

NATUROPATHE

bordeaux

NOUVELLE ANNEE

Chaque fin et début d'année, on réalise un bilan sur soi-même en pensant à une liste de bonnes résolutions.

En naturopathie, on peut vous conseiller de reprendre une base saine par l'alimentation et la pratique d'un sport.

D'autres résolutions seront plus personnelles.

NOUVELLE RESOLUTION

Arrêter de fumer, perdre du poids, éviter le stress, de retrouver un équilibre moral et physique...

Les bonnes résolutions ont un aspect positif car elles permettent de nous rappeler de prendre soin de notre corps.

BONNE ANNEE

Et bonne santé !

Prenez soin de vous durant toute l'année 2020.

Soutenez votre système immunitaire durant l'hiver. Réalisez un moment détox durant le printemps. Faites le plein de vitamine D durant l'été. Ecoutez votre organisme et votre digestion.

PREVENIR

Le souhait de tous les naturopathes est de prévenir. Certaines solutions naturelles existent pour entretenir son corps et son moral.

L'hygiène de vie est primordiale pour accompagner une bonne santé.

Retrouvez les 12 conseils de remise en forme partagé sur le blog.

Des conseils simples, généralistes mais pour certains il s'agira d'une première étape pour adopter une vie plus saine.

2020 sera positif !