

HERBES ET PLANTES
POUR SOUTENIR L'ÉNERGIE

Les catalystes



Allo!!

Moi c'est Alexandra et je suis coach en nutrition et santé des femmes.

Avec plus de 12 ans de travail dans le domaine de la santé, de la nutrition et du bien-être, mes expériences m'ont amenées à suivre ma mission d'aider les femmes à restaurer l'état de pur potentiel illimité disponible dans leur corps.

Alors prête à activer ton énergie?



Pourquoi ajouter des herbes, des minéraux et des plantes?

Pendant mes études en nutrition, j'ai toujours cru que les aliments pouvaient nous apporter tout ce dont nous avons besoin.

J'en ai appris très peu sur les herbes et les autres éléments qui pouvaient soutenir notre corps et je ne pensais pas qu'ils étaient utiles.

Mais le fait est que les sols sont tellement appauvris qu'il manque de nutriments essentiels à notre santé dans l'alimentation.

C'est plus tard lors de mon épuisement que j'ai découvert le pouvoir des plantes et herbes pour venir soutenir la production cellulaire d'énergie, soutenir les organes détoxifiantes et la santé du système digestif (microbiome). Tout ce qu'il faut pour aider notre corps à retrouver sa vitalité.

Avec une alimentation plus saine, un soutien du système nerveux en plus de tous les trucs que je partage ici, les suppléments ont vraiment fait une différence dans mon énergie et celle de mes clientes. C'est aussi essentiel pour rétablir ce qui a été perdu comme nutriments pendant la grossesse. Ça fait une énorme différence pour retrouver son énergie.

Par contre tous les suppléments ne sont pas égaux, ne sont pas tous nécessaires et ne sont pas tous efficaces. J'ai passé plusieurs années à lire, à rechercher et à tester pour trouver les suppléments les plus utiles pour l'énergie et le bien-être.

Pour ne pas avoir besoin de prendre une liste infinie de suppléments.

Voici donc ce que j'ai trouvé. Ma liste de suppléments ultimes, les plus efficaces!

Si tu as des questions sur les suppléments je t'invite à m'écrire à info@alexandraleduc.com.



Les essentiels

Après la grossesse et l'accouchement le corps de la femme à besoin de beaucoup de ressources pour refaire ses réserves et pour allaiter (si tel est le cas).

De plus, on s'entend qu'un enfant demande beaucoup de présence en plus de nuit qui sont courtes.

Voici ma liste de nutriments essentiels à ajouter pour les mamans qui n'arrivent pas à retrouver leur niveau d'énergie. Voir plus bas pour quoi et comment les acheter.

Vitamine D

La vitamine D est essentielle au système immunitaire, est anti-inflammatoire à la santé mentale et a une multitude de procédés biochimiques qui soutiennent l'énergie et la santé globale. **Je recommande l'huile de foie de morue qui est une source naturelle de vitamine D en plus d'offrir de l'oméga-3 hautement important.**

Complexe de vitamines B

Les vitamines B sont essentielles à la formation de l'énergie, aident à la gestion du stress, soutiennent le système immunitaire, aide à la repousse des cheveux et plus encore. C'est un choix essentiel pour toutes les mamans en manquant d'énergie. **J'opte pour les fibres de chez Purium qui offre une excellente source naturelle de vitamine B et j'ajoute du pollen d'abeille une autre source naturelle de vitamine B!**

Oméga-3

Super important pour la santé mental, soutien anti-inflammatoire et plus encore, cet ajout aura certainement un effet bénéfique sur la production d'énergie et le bien-être globale des mamans.



Probiotiques

Les probiotiques aident à guérir l'intestin ce qui est lié à une meilleure santé mentale, clarté d'esprit, meilleur système immunitaire, meilleur gestion du stress et plus encore. Les bonnes bactéries sont indispensables au soutien de la santé des mamans!

Ortie

En infusion, je recommande à mes clientes d'ajouter quotidiennement, l'ortie qui est ultra reminéralisante (calcium, silicium, fer et potassium) en plus de supporter le système digestif, les organes détoxifiantes, les articulations, etc.

1 c. à thé de feuilles séchées à infuser dans une tasse d'eau à prendre une à deux fois par jour.

Cordycep

Un champignon hautement soutenant pour le système d'énergie du corps en plus de soutenir le système hormonal. Il est aussi riche en antioxydant et soutient la glycémie donc aide à gérer les fringales.

On peut le consommer en poudre ou en capsule selon nos besoins.



Mes choix préférés

Pour acheter les suppléments les plus sécuritaires et efficaces que je recommande, à 10% de rabais tu peux cliquer ici et te créer un compte gratuit dans ma pharmacie virtuelle.



Les Catalyses

Dans les pages suivantes je te partage mes suppléments/soutien aux fonctions du corps qui ont fait le plus de différence dans ma santé et mon énergie sur une courte période.

Ils sont hyper efficace et permettent d'améliorer bien plus que l'énergie!

Si tu veux en savoir plus sur comment les utiliser n'hésite pas à me contacter à info@alexandraleduc.com

Les aliments Purium

Purium est une compagnie qui offre des super aliments pour soutenir une vie saine. Tous les produits sont à base de plantes, de fruits et de légumes biologiques cultivés par eux-même en Californie.

Tous les produits sont sans agent de conservation, biologiques et de la plus haute qualité.

Ce qui fait que ce sont des aliments hautement assimilables et reconnus par le corps, ce qui donne de meilleurs résultats que des suppléments conventionnels manufacturés en usines.

J'adore Purium pour moi et mes enfants, pour notre santé digestive, pour dépanner pour les repas rapides (smoothie), pour soutenir mon corps et celui de mes clientes.

Zinc-ADE pour le système immunitaire

Pour en savoir plus



ZinC-ADE fournit des nutriments spécifiques, ciblés et d'origine végétale (zinc et vitamines A, C, D et E) pour soutenir tous les systèmes du corps tout en respectant l'approche pure et complète pour le soutien immunitaire.

Biome Medic pour la santé digestive

Pour en savoir plus



Biome Medic est une formule exclusive et remplie d'ingrédients entièrement naturels a reçu un sceau d'or du projet Detox en tant que solution de désintoxication au glyphosate. Biome Medic peut aider à éliminer les toxines nocives, soutenir les «bonnes» bactéries et protéger votre microbiome des dommages causés par les OGM

Apothe-Cherry pour le sommeil

Pour en savoir plus



Apothe-Cherry contient une grande variété d'antioxydants et de composés phytochimiques uniques pour aider à équilibrer les rythmes circadiens, soutenir une fonction articulaire saine et favoriser un métabolisme sain de l'acide urique.

Une parfaite addition à une routine de dodo pour soutenir un sommeil plus profond et réparateur.

Power shake Pour l'énergie

Pour en savoir plus



Le power shake est un délicieux mélange offrant plusieurs superaliments énergisants et sans gluten. Power Shake peut aider à favoriser un cholestérol sain, une glycémie, une digestion et une perte de poids en plus d'offrir une variété d'aliments nourrissants

Pour commander vos produits Purium,
j'offre une carte cadeau de 50\$ sur le
premier achat. Clique ici ou me contacter
pour plus de détails

Tu veux activer davantage ton énergie?

Tu as envie de vivre de remettre ton corps en pleine forme, de te sentir remplie d'énergie et de vitalité, de patience et de confiance tout le temps?

Rejoins-moi pour un accompagnement de quelques rencontres ou un accompagnement de plus longue durée pour soutenir ton corps à revenir à sa plus belle expression!

Écris-moi pour les détails :
info@alexandraleduc.com



Restons connectées

Si tu as envie de t'inspirer de délicieuses recettes, de mes partages, mes vidéos, mes ateliers et mes épisodes de podcast ne manque rien en t'abonnant ici!



TOUS DROITS RÉSERVÉS ALEXANDRA LEDUC 2020

Ce document et ce programme ne peuvent
en aucun cas être copiés, partagés en tout
ou en partie.