



Retrouvez-la-forme.com

E-Revue Forme – Minceur – Bien-être
Septembre 2008 N° 1



NEW!

Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue...



Marie-Laure VEYRE
Naturopathe

Ouf, entre le projet et le moment de la réalisation de cette newsletter et enfin de sa parution, il s'est écoulé plus de temps que prévu, mais ça y est, vous avez le tout premier exemplaire entre les mains !

Régulièrement, vous recevrez dans votre boîte mail, des conseils, des infos,

des articles sur des sujets très variés, mais principalement bien sûr sur l'art et la manière de retrouver et/ ou de garder la forme.

Ce que je souhaite, c'est que cette newsletter deviennent véritablement la vôtre et que vous n'hésitez pas à partager avec tous les membres, vos expériences, vos recettes, vos avis...

Ce premier n° tombe au moment de la rentrée scolaire, ce n'est

finalément pas un hasard... nouvelle année, nouvelles habitudes, nouveau mode d'information et de communication.

Découvrez dans cet exemplaire :

- une façon efficace de se débarrasser des toxines et de mettre l'organisme au repos.
- Comment aider vos enfants en ce début d'année.

Mais, je n'en dis pas Plus, je vous laisse découvrir.

Sommaire:

- Fruits et légumes de saison
- Le raisin
- La figue
- Mono-diète
- Trucs et astuces :
 - Lait à l'ail
 - Bronzage
- La rentrée des enfants

C'est presque l'automne !

Fruits et Légumes d'automne



On vous dit toujours qu'il faut manger des fruits et légumes de saison, mais à force de voir de tout, toute l'année, sur les étales, on fini par ne plus savoir vraiment vers quel produit s'orienter...

Voici donc la liste de ce que vous pouvez acheter et manger durant l'automne.

Ceci dit, si vous faites vos courses sur un marché, vous n'avez normalement pas le problème de choix : vos produits devraient être de saison et avoir une saveur bien différente des produits de supermarché.

Fruits :

Raisin, figue, pomme, poire, prune, framboise, châtaignes, mûre, melon, pêche de vigne, coing, nêfle, orange, mandarine, kaki, noix, noisette, dattes.

Légumes :

Tomates, aubergine, carotte, navet, céleri, chou-fleur, champignons,

chou de Bruxelles, endives, courge, salsifis, topinambour, flageolet, haricot beurre, laitue, romaine, chicorée.

Attention, je vous les ai mis en vrac, mais n'oubliez pas que l'automne s'étale du mois de septembre au mois de décembre. Vous trouverez, donc certains produits en début de saison, et d'autres en fin.

La tomate, par exemple, est à "laissé tomber" à partir de début novembre.

Tout ceci dépend aussi de votre région d'habitation.

Le Raisin



C'est LE fruit du début de l'automne ...puisque les vendanges commencent même en fin d'été dans certaines régions.

Le raisin est un fruit extraordinaire, car, il contient une grande quantité de nutriments indispensables (manganèse, cuivre, potassium, fer phosphore, ...) et surtout des substances antioxydantes.

Il intervient ainsi dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et comme anti-vieillessement.

C'est l'un des fruits le plus riche en sucre et cette propriété en fait donc un aliment énergétique de premier choix.

Son index glycémique est moyen, il ne libérera pas de grande quantité de sucre dans le sang rapidement et ainsi peut être consommé par les diabétiques (en tenant compte, bien sûr, de son apport en glucides).

La Figue



Souvent ignorée ou peu connue, la figue est un fruit peu consommé.

Et pourtant, elle est, elle aussi très intéressante tant au niveau nutritif qu'au niveau culinaire par sa saveur.

La figue riche en nutriment, notamment : potassium, calcium, fer, magnésium,...est aussi très riche en fibres, ce qui en fait un atout majeur pour les intestins paresseux. Bref pour tous ceux qui ont des problèmes de constipation.

Un peu moins que le raisin, mais c'est aussi un fruit énergétique car riche en sucre.

Là, encore son index glycémique n'est pas élevé donc pas de problème !

Gardez la forme en éliminant les toxines !



Mono-diète

Mais non, ce n'est ni une façon de faire, ni un mot barbare !

Bon, et bien c'est simple, il s'agit de ne manger pendant 1 journée ou plus, une seule catégorie d'aliment, voire même un seul aliment.

Évidemment, cet aliment n'est pas choisi au hasard.

Il faut un aliment qui soit riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments, pour éviter les carences car le but n'est pas de se déminéraliser.

Il faut aussi un aliment alcalinisant.

Non, le but c'est :

1/ de mettre le système digestif au repos

2/ de "faire le ménage" en éliminant les toxines.

3/ Éventuellement de perdre un peu de poids par autolyse (destruction des réserves glucidiques et lipidiques).

4/ D'augmenter la force d'auto-guérison.

5/ De garder l'énergie vitale accumulée pendant les vacances.

La mono-diète peut se pratiquer plusieurs fois par an. Surtout aux changements de saison mais aussi après des excès alimentaires (Noël...exemple pris au hasard ;-)) .

D'une manière pratique que devez vous faire ?

Passons aux choses sérieuses :

Je vous propose de faire une cure de raisin...

D'abord parce que c'est la saison mais aussi pour toutes les propriétés vues au dessus dans l'article sur le raisin.

La cure de raisin permet un grand nettoyage du

tube digestif et est excellent pour les personnes souffrant d'anémie.

Concrètement :

Pendant une journée, plus si vous le souhaitez mais une journée c'est bien pour commencer, donc pendant une journée, vous n'allez manger QUE du raisin !

Vous pouvez choisir différentes variétés.

Si possible choisissez le bio et dans tous les cas, lavez-le bien sans toutefois le laisser tremper.

Vous pouvez en manger de 2 à 4 kg !

Rien ne vous empêche aussi de boire du jus de raisin mais attention du pur jus sans sucre ajouté.

N'oubliez pas de boire de l'eau en quantité supérieure à d'habitude (2 à 3 litres) pour bien éliminer les toxines !

Trucs et astuces

Lait à l'ail ...

Waouh ! le lait d'ail, mais qu'est-ce que c'est que ça ?

Il s'agit d'une super recette de grand-mère pour calmer **les toux sèches** irritatives et non contrôlées (j'ai testé et c'est génial !), pour lutter contre l'hypertension et pour les vers intestinaux (ben, oui !)

Comment faire ?

C'est très simple !

Il vous faut ¼ de litre de lait et 2 gousses d'ail.

Vous portez le lait contenant les gousses d'ail à ébullition et vous laissez bouillir pendant 5 bonnes minutes.

Puis vous buvez très chaud.

Bien sûr, il faut aimer le lait et l'ail mais si c'est le cas pour vous, je vous assure que cette potion vous permettra de passer une nuit de rêve et à celui qui partage votre lit aussi !

Oui, je sais...reste le problème de l'haleine !

Attention, ceci ne vous dispense pas d'une visite chez votre médecin !



Gratuit !

Abonnez-vous !

Cet exemplaire vous a été offert ou prêté par un (e) ami (e). Recevez le prochain directement dans votre boîte mail.

Pour cela, allez – vite sur :

[Retrouvez la forme](#)

L'inscription est gratuite et vous aurez en plus, 3 cours gratuits !

Bronzage !

Inutile de rêver, vous ne ressemblerez pas aux filles des îles tout au long de l'année où alors, il faudra tricher, le mieux c'est d'accepter.

Je suis pour la dernière solution, celle qui rime avec sincérité...

Ceci dit, on peut faire durer un peu ce beau bronzage qui donne meilleure mine et remonte le moral !

Pour cela, il vous faut hydrater votre peau, faire des gommages (mais oui!) régulièrement et **manger des aliments riches en bêta carotène** : tomate, melon, carottes, épinards..

Et puis attendre les prochaines vacances qui reviendront avec leurs lots de magie dont le bronzage fait partie !



C'est la rentrée !

Organisation...



Nous y voilà, c'est la rentrée. Grand moment dans la vie des enfants et des parents, j'ai pensé que cela valait bien quelques lignes !

Comment faire pour que cette rentrée se passe au mieux ?

Comment ne pas perdre tout le bénéfice des vacances en quelques heures ?

Le maître mot ici, c'est : "**organisation**" !

Oui, organisez-vous à l'avance et faites ainsi les choses sans stress.

Un exemple : ne courez pas après les fournitures scolaires au dernier moment. Faites ça tranquillement au mois d'août, voire même avant de partir en vacances.

Suivant l'âge de votre enfant, ses besoins seront différents, c'est sûr, mais dès le primaire, il aura par exemple, dès le 1^{er} jour besoin de "couvre-livres" plastique.

Faites en sorte d'en avoir dans vos placards, vous n'aurez pas à courir dès le

1^{er} soir.

Vous voyez l'idée ?

- **Une astuce**, testée avec succès sur mes 2 enfants (en fait tout ce que je vous livre là, je l'ai testé avant vous) :

Offrez lui un bloc rangement à tiroirs.

Vous savez, il s'agit de ces blocs en plastique sur roulettes, de couleurs différentes (ils servent aussi dans les salles de bain).

On en trouve à tous les prix. Choisissez le suffisamment haut et avec au moins 4/5 tiroirs confortables.

Votre enfant va alors pouvoir ranger livres et cahiers par matière.

Il ne reste plus qu'à lui faire faire des étiquettes à coller sur les tiroirs pour qu'il retrouve rapidement ce dont il a besoin.

Je vous recommande ceci particulièrement pour l'entrée en 6^{ème}.

- Faites attention à la **taille du cartable**, les modes c'est bien jolie, mais "ouille" le dos !

Normalement, le cartable ne devrait pas dépasser la largeur des épaules.

Voyons maintenant que faire la veille du grand jour.

Veille du jour J



Vous l'avez aidé à faire son cartable pour demain, bon, je sais le premier jour ça n'est pas compliqué et le cartable est quasi vide...

Vous avez vu avec lui, comment il veut s'habiller demain (ça, ça dépend de son âge), son tee-shirt fétiche est propre...bref vous êtes prêt !

Pour que tout le monde reste détendu, organisez, le soir, **un pique-nique surprise** !

Pas besoin d'aller loin, si vous habitez en ville, ça peut même se faire dans le square voisin.

Ce n'est pas parce que le mois de septembre et la rentrée sont là, qu'il faut d'un coup devenir sérieux.

Votre enfant ne s'y attend pas et vous allez passer ensemble un chouette moment sans penser au lendemain.

Ceci dit, rentrez et couchez le à l'heure adéquate, c'est-à-dire entre 20h30 et 21 heure : votre enfant (tout comme vous, a besoin de **beaucoup de sommeil**).

Ça y est, il est au lit, enfin tranquille ! Euuuh non, pas tout à fait, offrez lui un **petit massage** en guise de bonne nuit.

Non, non, ne trouvez pas de prétexte du genre "je ne sais pas masser" !

Vous pouvez le faire, sans connaissance particulière, simplement avec tout votre amour et éventuellement avec un peu d'huile de massage (ça glisse mieux) ou d'huile d'amande douce.

Pour finir, mettez 2-3 gouttes **d'huile essentielle d'orange** sur son oreiller et souhaitez – lui une douce nuit.

Si malgré tout, vous le sentez encore tendu, faites lui faire des exercices de respiration lentement.

Ce que vous ne devez pas faire : être vous-même stressée et le lui montrer !

Sachez gérer votre propre anxiété, sinon comment lui arrivera à gérer la sienne ?



Levez-vous et levez votre enfant suffisamment tôt pour ne pas le bousculer.

Bon, l'idéal serait d'**avoir pris une journée de congé** pour ce 1^{er} jour d'école...

L' amener vous-même (à l'heure), c'est lui montrer que vous êtes à côté de lui dans les moments difficiles de sa vie.

Je vous vois venir, pour vous ce n'est qu'une rentrée parmi tant d'autres... Si vous êtes incapable de vous souvenir de vos propres rentrées, alors, imaginez que vous changiez de collègues, de patron, d'environnement, de façon de travailler (chaque instit a ses propres demandes, ses propres attentes,...) chaque année !

Adieu votre petit confort...vous voyez le truc ?

Bref !

Le midi, si vous avez pris un jour de congé, où le soir, partagez avec lui les moments forts de sa journée.

Posez lui des questions, même si vous savez que votre enfant ne raconte rien, simplement pour lui montrer que vous vous intéressez à lui.

Bon, évidemment, votre soirée sera occupée à couvrir des livres, où à l'aider à le faire.



Les jours suivants, et pour le restant de l'année, faites attention à son hygiène de vie !

- Votre enfant doit **manger de manière équilibrée** tout comme vous, y compris pour les goûters (compote, fruits, yaourt, peuvent remplacer les biscuits où les accompagner très largement).

- Faites lui faire une activité extrascolaire selon ses goûts : sports, musique, dessin, poterie....

Attention, ne tombez pas dans le piège de vouloir trop lui en faire faire : votre enfant a aussi besoin de se reposer, d'avoir du temps pour rêver, pour créer ses propres activités...

Vous aurez compris que je ne suis pas pour la télé à longueur de journée.

Il peut regarder son émission préférée mais quand celle-ci est terminée, on éteint tout sans jouer les prolongations avant et après.

- Vous continuerez à l'aider à préparer son cartable, vous regarder TOUS les jours ses devoirs et ce même s'il est autonome.

S'il en a besoin aidez – le, sans faire à sa place.

Votre rôle, c'est de l'encourager, de le valoriser, de le féliciter.

Investissez-vous dans l'école, même si vous avez peu de temps : accompagnez lors d'une sortie scolaire, aidez à la préparation de la fête de fin d'année...

C'est important pour votre enfant, de voir que vous vous intéressez à ce qu'il fait.

Ça l'aide à prendre confiance en lui.

Ne faites pas comme de trop nombreux parents qui, inconsciemment, font porter le poids de leur dévalorisation à leurs enfants en mettant une pression trop forte sur eux !

Ne mettez pas la barre trop haute !

Soyez à l'écoute de votre enfant et si vous avez l'impression que votre enfant n'apprend pas assez vite ou pas assez bien, au lieu de vous arracher les cheveux, suivez les conseils d'un expert.

Vincent Delourmel, Consultant mémoire, a fait un audio-guide destiné à vous aider au moment des devoirs, il serait dommage de ne pas en profiter.

Mon conseil : n'attendez pas le 2^{ème} trimestre pour prendre les choses en main.

Vivez une année sereine !

Pour en savoir plus, sur la méthode de Vincent, cliquez sur l'image ci-dessous ou sur le lien.

En cas de difficultés pensez aussi à lui faire faire un bilan auditif et visuel. Ne pas bien entendre le maître où ne pas bien voir le tableau peuvent aussi être des facteurs de mauvais résultats scolaires.

[Mémoire et concentration des enfants !](#)



Nous voici à la fin de ce 1^{er} numéro de l'E-Revue Forme-Minceur-Bien être, proposée par les sites "Secret-vitalite et "Retrouvez-la-forme". N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires, avis, désirs...pour les prochains numéros !

Marie-Laure VEYRE
mlveyre@secret-vitalite.com