

Eau Detox Energisante

(IN)GRÉDIENTS

- 1 pomme granny-smith
- 2 kiwis
- 1 citron vert
- 1 branche de basilic
- 1l d'eau filtrée ou de source

(IN)STRUCTIONS

1. Rincez et coupez la pomme en fines lamelles
2. Pelez et coupez les kiwis en rondelles
3. Pressez le citron vert
4. Placez les fruits, le jus de citron, le basilic rincé dans une belle carafe et versez dessus 1L d'eau.

Laissez reposer au frais et à l'abri de la lumière 1H minimum.

Dégustez tout au long de la journée!

Variante d'été: vous pouvez remplacer les kiwis par des tranches de concombre

Amélie CLERGUE VAURES

POUR PRENDRE RDV:

Les consultations ont lieu du lundi au samedi de 8h à 20h

CABINET

20 rue Scheffer, 75016
PARIS - Métro Trocadéro

TÉLÉPHONE

06 75 60 05 17

SITE INTERNET

www.la-methode-inn essence.com

POURQUOI CONSULTER?

AYURVEDA

- Fatigue chronique
- Retrouver son énergie
- Troubles digestifs
- Intolérances alimentaires
- Booster son immunité
- Problèmes de poids
- Troubles du sommeil
- Grossesse (avant: favoriser la fertilité, pendant: bien s'alimenter pour soi et son bébé, après: retrouver son poids de forme)

KINESIOLOGIE

- Mal-être général, dépression
- Confiance en soi, estime de soi
- Gestion du stress
- Examens, difficulté d'apprentissage
- Concentration, optimisation des performances
- Echec, réalisation d'objectifs
- Peurs, phobies, gestion des émotions
- Deuil, séparation, blessures émotionnelles
- Problèmes de sommeil