



Depuis le Prix Nobel 2016 pour le japonais Oshumi sur les bienfaits des pauses alimentaires, le Jeûne Intermittent est de plus en plus pratiqué.

Toute période sans consommation d'aliments solides permet à l'organisme d'éliminer le superflu, faire le ménage, renforcer ses défenses immunitaires, et nous procure une lucidité surprenante. C'est comme dans notre vie sociale: nous sommes très content(e)s d'avoir du temps libre chaque jour, deux jours libres chaque semaine (= 5 / 2) et des vacances une fois ou deux par an.

Donnez la même liberté à votre organisme: **il vous le rendra bien !**

Copiez la feuille de votre choix deux fois, découpez le cercle intérieur, placez-le sur sa feuille dans la position exacte de votre choix.

Collez l'affiche sur la porte de votre cuisine ... !



Depuis la nuit des temps, nos ancêtres vivaient au rythme des saisons: en été les jours sont deux fois plus longs qu'en hiver. Est c'est en été qu'il y a du travail partout et pour tous. En hiver par contre, la nuit tombante et sans éclairage artificiel, il n'y avait rien d'autre à faire que de dormir - jusqu'à dix ou douze heures par nuit. Ainsi nos ancêtres pratiquaient un jeûne intermittent pendant de longues semaines. Et tout ce que l'organisme a pu faire en hiver - il n'avait plus besoin de le faire en été : cinq à six heures de sommeil suffisaient amplement.

Le comble: nos ancêtres avaient autant d'heures de vie active que nous avec notre rythme rigide des trois fois huit toute l'année : 8 heures de travail, 8 heures de sommeil et 8 heures de temps libre.

Le 16/8 ou une semaine de jeûne chaque année corrigent tout simplement ce rythme de vie contre nature ...