



Mon cahier compléments alimentaires

Mon Cahier

Émilie DEMOLY

> Parution le **4 SEPTEMBRE**
> 112 pages
> 8.90 €

L'AUTEURE

Émilie Demoly est diététicienne micronutritionniste et experte en santé fonctionnelle. Elle enseigne le yoga Vinyasa et est praticienne en drainage lymphatique.

Son Instagram :

@nutritionnistedemoly
(7000 abonnés)

Son site :

<https://dieteticienne-demoly.com/>



Les compléments alimentaires essentiels pour booster son sommeil, renforcer ses défenses immunitaires, réguler sa glycémie et prendre soin de sa beauté !

Même en mangeant healthy, on est forcément carencé à cause d'une alimentation moderne pauvre en nutriments, inflammatoire, mais aussi à cause d'un environnement toxique ou encore du stress. Les compléments alimentaires sont là pour nous aider à retrouver la forme, la santé, le sommeil, de beaux cheveux ou à perdre du poids. Émilie Demoly nous livre ici tous ses conseils pour s'équiper des compléments indispensables (pas plus !) et pour suivre des cures sur-mesure.

Au programme :

- **Les 12 compléments essentiels** : Magnésium, Zinc, Fer, Vitamine C, Omega-3, Iode...
- **Les règles de base d'une bonne santé** : alimentation, hygiène de vie, hydratation, sommeil, bilans médicaux...
- **Le protocole de compléments alimentaires pour une immunité au top** afin de lutter contre les maux de l'hiver et les maladies inflammatoires (avec probiotiques pour chouchouter le microbiote).
- **Les protocoles pour lutter contre la fatigue et booster son énergie** avec les compléments, mais aussi le sport et une hygiène de vie antistress.
- **Les protocoles pour une santé mentale optimale** en prenant soin de son cerveau. En bonus : une meilleure concentration et une meilleure mémoire.
- **Les compléments pour une belle peau et des beaux cheveux.**

SOLAR