



Bonjour

L'été est là et le « break » des vacances est en ligne de mire. Mais il vous reste peut-être encore quelques semaines durant lesquelles il faut déployer de l'énergie pour mener à bien les dossiers en cours, gérer les activités, porter les responsabilités...

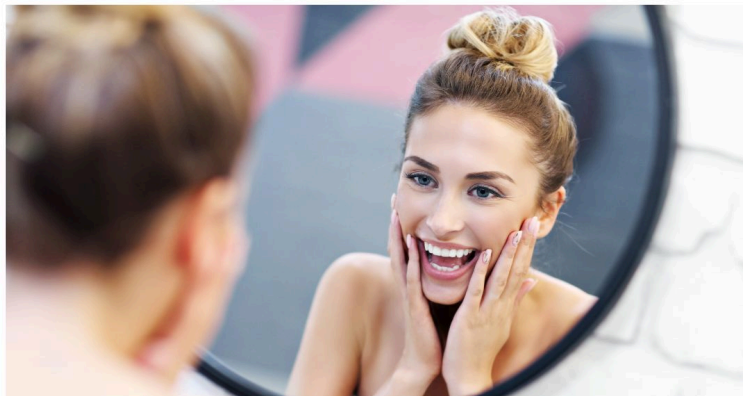
Vitalité, concentration et gestion du stress restent à l'ordre du jour pour le corps et le mental.

Besoin d'un petit coup de pouce ?

Voici quelques suggestions à appliquer tout au long de votre journée.

Se dynamiser au réveil et se préparer pour la journée

- **Énergisez votre matinée** : commencez la journée en dynamisant votre corps et votre esprit. Frictionnez doucement votre visage et stimulez les muscles de votre face avec quelques grimaces amusantes.
- **Boostez votre énergie** : stimulez vos glandes surrénales en frictionnant la plante des pieds ou en utilisant des huiles essentielles revitalisantes comme l'épinette noire et le pin sylvestre. Ces huiles peuvent être appliquées localement ou inhalées pour un effet énergisant.
- **Ancrez et recentrez vos pensées** : quelques respirations profondes, accompagnées de visualisations positives, peuvent vous aider à rester concentré et serein tout au long de la journée.



Prendre soin de soi tout au long de la journée avec :

- **Une alimentation "vitalogène"** : misez sur des aliments crus pour une digestion optimale et évitez les coups de fatigue post-repas. Ajoutez des algues, des graines et des épices à vos plats pour un apport en vitamines, minéraux et acides gras essentiels.
- **Compléments alimentaires pour une vitalité maximale** : pour combler les carences et booster votre énergie, pensez à des compléments comme notre complexe [Vitamine C + D + Zinc](#), [le Régulat ProBio](#) ou [le Cellfood® Multivitamines](#)
- **Prendre des pauses actives** : intégrez des pauses régulières dans votre journée : respiration profonde, marche pieds nus pour évacuer les ondes électromagnétiques, étirements ou postures de yoga.



Se ressourcer la nuit grâce à un sommeil réparateur

- **Se préparer au sommeil** : préparez-vous à une nuit de sommeil réparatrice avec des outils comme [l'huile de magnésium Zechstein](#) ou [le tapis des fleurs](#) pour un bien-être musculaire.
- **Avoir un sommeil réparateur** : la nuit est un moment crucial pour notre santé, un temps où le corps se régénère et se prépare pour le lendemain.

Découvrez les gestes et conseils détaillés de Véronique, naturopathe, pour maintenir votre énergie et bien-être tout au long de l'été dans l'article complet.



Je découvre les gestes et conseils

Profitez d'un été revitalisant, et rappelez-vous : un bon repos est la clé de votre bien-être !

Bonnes vacances à ceux qui sont déjà partis, et courage à ceux qui les attendent impatiemment.

À bientôt,

Navoti, artisan de votre bien-être !



Bernadette

Bernadette LATOUR
Coordinatrice en marketing
et communication