

LA CUISINE

Qu'est-ce que bien s'alimenter?

On pense souvent à tort que bien s'alimenter consiste seulement à bien choisir ses aliments. Notre organisme étant un tout complexe, il ne faut négliger aucune facette de cette merveilleuse machine.

Bien respirer, boire suffisamment, faire de l'exercice, avoir des pensées positives et bien s'alimenter.

Notre organisme a des besoins spécifiques. Nous avons le devoir de lui donner ce dont il a besoin. Pour ce faire, nous avons à aller chercher les connaissances nécessaires et à les utiliser adéquatement dans notre quotidien.

Notre organisme tout entier nous le rendra, en manifestant son bien-être, par une vitalité accrue, un système immunitaire plus fort donc moins sujet aux infections de toutes sortes, une sensation générale un corps en santé et plein de vie.

La qualité plutôt que la quantité.

La qualité de l'aliment commence par la production, pour qu'un produit soit de qualité, il doit être près de sa nature originale. On le choisira donc le moins transformé possible.