

RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Notre unique bouclier pour préserver notre santé

C'est quoi ?

Le système immunitaire est notre capacité à nous protéger et nous défendre contre des agresseurs extérieurs tels les virus, bactéries, parasites...

Pourquoi ?

- * entretenir et renforcer sa vitalité
- * rester en forme
- * être autonome et responsable de sa santé



Comment ?

- * Une alimentation saine : des produits naturels et vivants adaptés à soi.
- * Faire ses choix librement et les assumer.
- * Des exercices de respiration - Se ressourcer en nature
- * Des activités physiques - Faire ce que nous aimons
- * Un environnement sain : se protéger ou éviter le wifi, linky, écrans, ...

Quelques recettes avec leurs bienfaits, détaillées sur le site

Rire, chanter, danser, créer...



Pour aller plus loin :

- *La Forteresse De L'Harmonie* - de Pierre Lassalle www.editions-terre-de-lumiere.com
- *A Notre Santé* : magazine n°11 sur ce thème : www.a-notre-sante.org

Ne pas jeter sur la voie publique

Programmes - Informations :
<https://heroikouest.wixsite.com/monsite> heroikouest@protonmail.com