



QUESTION DE DIGESTION.

1

J'Y VAIS DOUCEMENT SUR LE COMPLET



Crudités : je favorise les crudités douces (salades, céleri, champignons...)

Riz, pâtes et farines : je commence par du semi complet puis je passe au complet



Je favorise le gluten-free naturel : farine de chataîgne, quinoa, sarrasin, farine de riz...



Je note dans mon acné journal les aliments qui me donnent mal au ventre pour en parler à mon coach

2

J'ÉVITE CERTAINES HABITUDES



J'évite le café et les fruits en fin de repas