

MON MINI-GUIDE BIEN-ÊTRE



*Relancez votre métabolisme selon votre
tempérament !*

*Reprenez les rênes de votre énergie et de votre
bien-être naturellement*





La première étape pour relancer votre métabolisme, c'est de mieux vous connaître. Si vous avez un doute, je peux vous aider à identifier votre terrain dominant lors d'un bilan personnalisé, en cabinet ou à distance. C'est souvent une révélation qui permet de débloquent bien des choses (prise de poids, fatigue chronique, digestion difficile...).

👉 Téléchargez ce guide, imprimez-le, glissez-le dans votre cuisine ou votre sac, et laissez-vous guider jour après jour

Agissez aujourd'hui pour libérer votre plein potentiel !

Laure Tarin



Sommaire

- Comprendre votre tempérament
- Relance métabolique du tempérament nerveux
- Relance métabolique du tempérament lymphatique
- Relance métabolique du tempérament bilieux
- Mes astuces bien-être du printemps
- Bonus : Mon rituel "détox-énergie" pour 7 jours
- Notes personnelles



Quel est votre tempérament ?



Votre constitution de base influence la manière dont vous digérez, assimilez, éliminez... et même gérez le stress !

En identifiant votre tempérament, vous pourrez agir avec des solutions naturelles adaptées à VOUS.

Tempérament	Morphologie	Problèmes fréquents	Objectif santé
Nerveux	Fin, mince	Transit lent, stress, fatigue mentale	Apaiser & activer
Lymphatique	Rond, compact	Rétention d'eau, fatigue, stockage	Dynamiser & drainer
Bilieus	Fort, musclé	Stress, acidité, foie fragile	Détoxifier & reminéraliser

Tempérament identifié :



Tempérament NERVEUX



Vous êtes sensible, réactive, mince, et souvent sous pression ?

Objectif :

Apaiser le mental & activer le transit

Plantes et compléments recommandés :

Psyllium blond : pour relancer le transit en douceur

Artichaut, radis noir : pour détoxifier le foie

Basilic sacré (Tulsi) + Magnésium : pour calmer le mental

Complexe transit : en cas de ralentissement important

Cure citron : 7 jours de stimulation douce

Aliments clés :

Légumes cuits doux (carotte, courgette)

Poissons gras riches en oméga-3

Bouillons reminéralisants



Tempérament LYMPHATIQUE



Vous avez tendance à prendre facilement du poids, à gonfler ?

 **Objectif :**

Drainer, alléger, activer

Plantes et compléments recommandés :

- Sève de bouleau, pissenlit, aubier de tilleul : pour drainer
- Artichaut, chardon marie : pour le foie
- Guarana, garcinia : pour activer le métabolisme
- Lactobacillus gasseri : pour l'équilibre digestif

Boisson dynamisante :

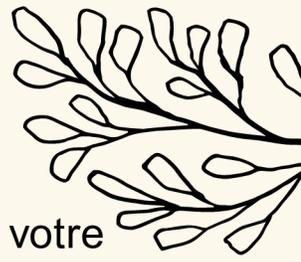
Jus de pomme chaud + gingembre + cannelle + miel
Un booster plaisir chaque matin !

Aliments clés :

- Légumes diurétiques (asperges, fenouil, céleri)
- Épices (gingembre, poivre, curcuma)
- Protéines maigres & céréales semi-complètes



Tempérament BILIEUX



Vous êtes dynamique mais parfois surmenée, stressée, et votre digestion vous trahit ?

 **Objectif :**

Détox du foie & désacidification

Plantes et compléments recommandés :

- Desmodium, chardon marie : pour le foie
- L-glutamine + probiotiques : pour l'intestin
- Magnésium bisglycinate : pour gérer le stress
- Lithothamne : pour l'acidité

Recette détox :

Soupe verte aux fanes de radis + cumin + gomasio

 **Aliments clés :**

- Soupes vertes, légumes verts cuits
- Fruits doux (poires, pommes)
- Infusions de fenouil, verveine, mélisse



Mes astuces bien-être

 Se lever plus tôt pour capter la lumière du matin

 Marcher 20 minutes par jour au grand air

 Écrire vos émotions pour apaiser votre esprit

 Cure de 21 jours = temps idéal pour une relance



BONUS : Mon rituel “Détox & Vitalité” sur 7 jours



Jour	Action essentielle
Lundi	1 citron pressé à jeun + légumes verts à midi
Mardi	1 marche de 30 min + psyllium le soir
Mercredi	Infusion radis noir + soupe détox
Jeudi	Smoothie vert (épinard + pomme + gingembre)
Vendredi	Jeûne intermittent léger (12h entre les repas)
Samedi	Bain au sel d’Epsom + tisane drainante
Dimanche	Journée off bien-être + gratitude + repos



Mon espace notes & ressentis



Tempérament identifié :

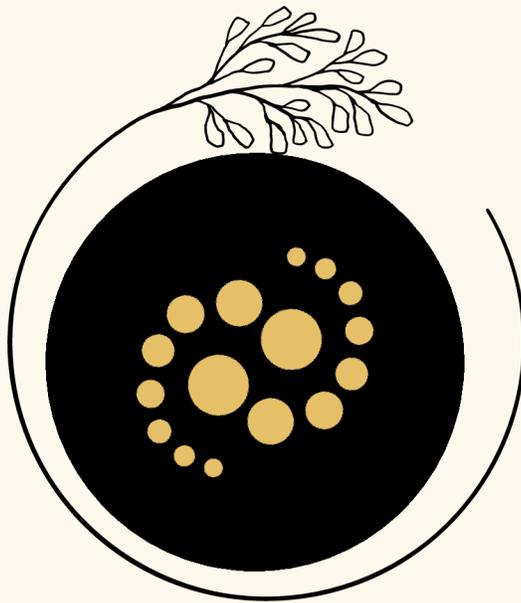
Symptômes actuels :

Mon objectif :

Plantes ou compléments testés :

Ressentis physiques & émotionnels :





Vers un bien-être durable

Pour ressentir les effets bénéfiques de ce chemin vers votre équilibre intérieur, je vous invite à intégrer chacun de ces conseils, dans votre quotidien.

Vous découvrirez d'autres pratiques et conseils également, dans les articles de mon blog, dédié au bien-être.

Je suis là pour vous accompagner à aller plus loin dans la libération de votre plein potentiel, avec mes offres d'accompagnements personnalisés et énergétiques.

**Agissez aujourd'hui pour libérer votre plein potentiel,
et prenez soin de vous !**

Laure Tarin

