



News #4 - Mars 2023

Bienvenue x sur ma newsletter de Mars !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous parle de l'importance de la **nutrition** dans notre **immunité**.



Le **système immunitaire** est capital pour un corps en bonne santé et nous permet de nous protéger au quotidien.

Comment le booster ?!?

Le régime de référence est le régime méditerranéen/crétois inspiré du modèle paléolithique càd :

- ↘ produits industrialisés 🍟🍔🍟
- ↘ cuisson agressive
- équilibre entre les graisses : ↘ oméga-6 et ↗ oméga-3
- équilibre sodium / potassium : ↘ sel
- équilibre glucide / insuline : ↘ sucre
- équilibre acido-basique : ↗ végétaux 🥑🍆🍅🥒 ↘ protéines 🐷🥩

Pour une meilleure absorption

Vitamine C avec le Fer

Vitamine D avec le Zinc (surtout la Vitamine D3 d'origine végétale)

Vitamine B avec le Magnésium

Si fatigue ou hiver ou autre ... faire une cure en associant :

Vitamine D3 + Zinc + Magnésium + Omega 3



Aliment “Santé”

- De bonnes huiles : trop de mauvais gras au quotidien ... il faut donc des bonnes “graisses” et donc des acides gras en OMEGA-3
- Pensez aux épices et aux aromates
- Aliments anti-oxydants : fruits rouges, chocolat noir 😊
- Boisson anti-oxydante : thé vert
- Assiette colorée et évidemment de saison
- Spiruline : un bon complément alimentaire, source de protéine végétale



Différentes formes de spiruline

Quelques précisions pour savoir où trouver des Oméga-3 :

Huiles = colza, noix, lin

Noix = noisette, noix, amande, pistache, cajou

Graines = lin, chia

Légumes verts = cresson, mâche, chou, pourpier

Poisson gras = thon, saumon, sardine, maquereau, anchois

Œufs = ceux avec la mention Oméga-3 ou [Bleu-Blanc-Coeur](#)

Pour des conseils personnalisés sur votre alimentation, n'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)



Pour finir, voici un podcast très intéressant sur l'intérêt de la spiruline.

<https://www.danslateteduncoureur.fr/blog/spiruline-bienfaits-dangers>

« Dans la tête d'un coureur » est une émission écoute et intéressante sur la course à pied, le trail, le vélo, les entraînements, la nutrition.

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email a été envoyé à X.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)