

News #8 - Juillet 2023

Bienvenue sur ma newsletter de Juillet (petite pause en Août) !!

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

Ce mois-ci je vous écris sur l'intérêt de la **spiruline**.

C'est une sorte de **micro-algue** de forme spiralée appartenant à la famille des cyanobactéries qui existe depuis **plusieurs milliards d'années** vivant dans les eaux douces et alcalines.



Composition

Cette algue microscopique, composée de **nombreux nutriments** est très riche en **protéines végétales** !

Elle a aussi des propriétés **anti-oxydantes** (chlorophylle, bêta-carotène).

- protéines végétales + acides aminés (70g de protéines pour 100g de spiruline séchée)
- glucides
- vitamines = E + B + K
- minéraux = fer + calcium + magnésium
- oligo-éléments = riche en zinc (immunité)



Spiruline en paillette



Spiruline en cachet



Spiruline en poudre

Pourquoi ?

Pour être en meilleure santé.

Pour se compléter en protéines végétales.

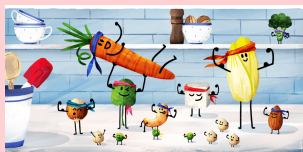
Pour avoir des protéines dans notre alimentation.

Les protéines sont le carburant des muscles !!

Elles sont d'origine animale (viande, poisson, oeuf) ou d'origine végétale (céréales, légumineuses).

Pour qui ?

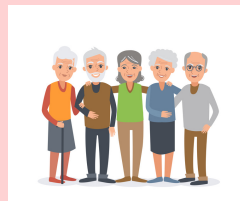
- Les sportifs = entraînements, compétitions ou en récupération.
- Les séniors = plus nous vieillissons, plus nous perdons de la masse musculaire !
- Les végétariens, les végétaliens
- Et pour tous ceux qui ne mangent pas ou peu de viande, poisson ou œuf par envie ou conviction.



Légumes en force



Lavaredo Trail



Seniors en folie

Comment ?

Elle est vendue **sous différentes formes** (magasin bio, ferme) : poudre, paillettes, flocons, capsules, gélules, comprimés, liquide.

La **posologie** se situe entre 5 à 10 g par jour sous forme de cure (1 cycle = 3 semaines de prise + 1 semaine de pause).

Conseil culinaire :

Très facile à saupoudrer dans nos yaourts, nos pâtes, nos salades ou autres.

Pas d'inquiétude, cela donne une couleur très verte à nos aliments et quasi pas de "gout d'algue" !!



▲ Il est important de vérifier sa provenance ▲

Besoin de conseils pour bien choisir la spiruline et bien l'intégrer dans son alimentation ? N'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)

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

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email a été envoyé à newsletter.

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

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)