

## APRÈS LES FÊTES, LA FORME

**Voulez-vous perdre les kilos que vous avez pris pendant les fêtes et en même temps augmenter votre énergie?**

Je vous souhaite d'avoir tous pu vous ressourcer pendant cette période de fêtes.

Je suis allée à New York chez ma fille. La petite dernière que vous voyez sur la photo, ouvre les cadeaux de son premier Noël!



Ma fille et moi aimons beaucoup cuisiner et j'ai mangé avec un grand plaisir... un peu plus qu'à mon habitude. Pendant 15 jours, j'ai moins respecté l'alimentation pour mon groupe sanguin. Mon gendre aime les bons vins et c'est avec plaisir que je l'ai laissé remplir mon verre plus souvent que raisonnable pour mon organisme.

Résultat? A mon retour j'ai vu que j'avais pris 2 kilos. Savez-vous quoi? Je les ai perdus en moins d'une semaine! Savez-vous comment? J'ai suivi les conseils que je donne!

**Souhaitez-vous retrouver le poids que vous aimez et vous sentir à nouveau en forme, débordant d'énergie, prêt à aborder la vie plein d'entrain et commencer une nouvelle année avec des habitudes alimentaires que vous pourrez garder toute votre vie?**

Alors c'est parti!

*Les raisons pour lesquelles on accumule de la graisse sont multiples. Et c'est rarement une seule raison qui en est la cause.*

Voici **3 conseils** qui vous aideront à **perdre cette graisse** et qui en plus vous donneront de **l'énergie**, davantage de **clarté mentale** et une meilleure **digestion**.

1. Pour vous remettre des festivités, **mangez les aliments qui correspondent vraiment à votre organisme**.
  - Ceux que votre organisme va reconnaître comme de véritables médicaments ayant des effets thérapeutiques pour vous donner une belle peau, des articulations mobiles, une digestion "silencieuse" et la vitalité dont vous rêvez.
  - Ceux qui accompagnent et renforcent les premiers en vous apportant les nutriments qui vous sont indispensables.
  - Une troisième catégorie d'aliments est à éviter par ce qu'ils ont des effets que votre corps n'aime pas, même si votre palais les apprécie.

**Mangez selon votre groupe sanguin** et votre corps vous fera vite savoir qu'il est content. Pour éliminer efficacement les lectines des aliments à éviter adoptez le **Deflect**. C'est une formule bien étudiée pour chaque groupe sanguin qui aide à la **perte de poids** et aussi à **réparer un intestin** ayant subi quelques abus.

2. **Allez-vous régulièrement à la selle?** Avez-vous tous les jours 2 ou 3 selles bien formées, non odorantes, de couleur brun moyen et qui s'évacuent aisément? Si tel n'est pas votre cas, il est vraiment très urgent de faire quelque chose pour votre santé et votre poids. On sait maintenant qu'une **flore intestinale saine** est indispensable pour favoriser une **perte de poids**. C'est aussi une aide incontestée pour une élimination régulière et abondante, sinon vous allez recycler des toxines qui doivent être évacuées chaque jour plusieurs fois! Pour vous aider, **Polyflora** et **Live Cell** fonctionnent parfaitement ensemble pour une élimination efficace.
3. Avez-vous régulièrement des **coups de pompe** ou un **manque d'énergie** général qui vous obligent à reprendre une tasse de café ou manger régulièrement dans la journée? Vous sentez-vous parfois **déprimé** sans raison et **incapable de vous concentrer**? Vos niveaux de sucre sanguin sont peut-être en train de jouer aux montagnes russes, dirigeant votre vie ainsi que votre poids. Si vous voulez être aux commandes, le **Glycosia** est un supplément efficace pour vous aider à régulariser ces fluctuations.

Agissez maintenant! Votre santé est importante. Je ne peux compter le nombre de fois où, en ce début 2011, on m'a souhaité une bonne année en ajoutant: "...et bonne santé surtout, c'est ça le plus important". Ce n'est pas moi qui les contredirai!

A très bientôt,

*Karen*



**Karen Vago**

[NutritionK21.com](http://NutritionK21.com)

Karen@NutritionK21.com