

De la cardiomyopathie à
l'alimentation vivante!



Cyrille

ABONNES-TOI SUR MON BLOG.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VISITE :
WWW.LEPOUVOIRDELALIMENTATION.COM

Partie 1 : Commencer l'alimentation vivante oui, mais par où?

- Qui suis-je?
- Pourquoi ce guide?

Partie 2 : J'ai faim!

- Introduction à l'alimentation vivante.
- Que mange t-on?
- Qu'est ce que l'alimentation vivante?
- Ne pas manger assez!
- La transition.
- Réaction du corps.
- Ce que je peux manger.

Partie 3 : Ne pas respecter les bonnes combinaisons alimentaires

- Où trouver les protéines?

Partie 4 : L'alimentation vivante est extrême!

- Une alimentation crue n'est-elle pas trop difficile pour une personne "normale"?
- Est-ce que la philosophie de l'alimentation vivante est plutôt extrême?
- Le 80%-20%

Partie 5 : Vouloir convertir la terre entière!

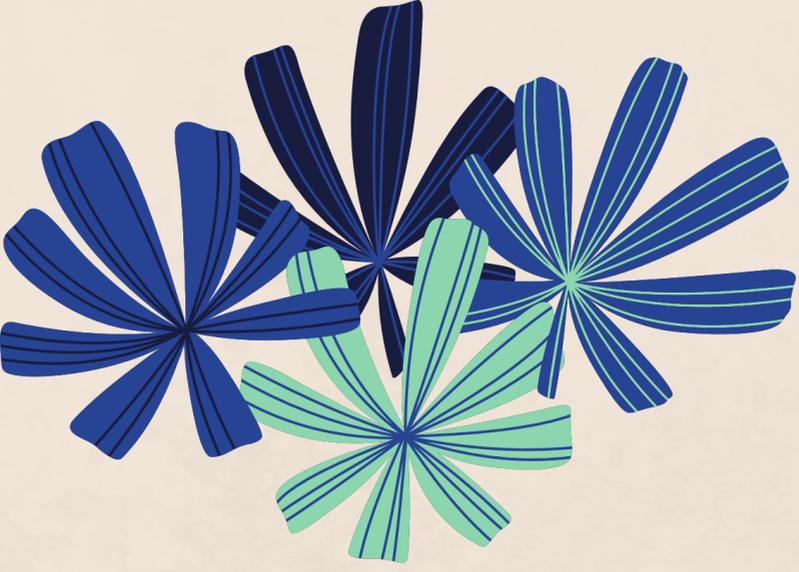
- Et toi, tu manges cru?

Conclusion.

- Et maintenant?

Les trucs en plus...

- N'hésitez plus!
- Pourquoi?
- Vivez le GREEN POWER.
- Écoutez votre instinct.



**Commencer
l'alimentation vivante oui,
mais par où?**



Depuis quelque temps, vous rêvez de passer à une alimentation plus saine. Votre esprit et votre corps sont attirés par certaines choses. Vous avez envie de vous lancer, vous emmagasinez un max d'informations, regardez toutes les recettes possibles et inimaginables, vous parlez de cette tendance à votre entourage.... Bref, vous vous sentez prêt à franchir le cap et à être du côté du **GREEN POWER** ! Alors vous décidez d'acheter un extracteur à jus, un livre de recettes crues, un spiralizer pour faire des spaghettis de courgettes etc... Vous tentez quelques expériences culinaires auprès de votre entourage avec enthousiasme. Mais ça ne donne pas un résultat aussi satisfaisant que ce que vous pensiez obtenir !

Eh oui, la cuisine crue, ça s'apprivoise. Au-delà même, c'est une **philosophie**, un **ART** de vivre.

Il faut déjà maîtriser son sujet, ses recettes, avant de pouvoir pleinement s'exprimer et se régaler. Vous allez devenir la curiosité de votre entourage. Les questions fuseront dans tous les sens.

Car oui, nous avons perdu les bases de cette **alimentation ORIGINELLE** ! Il y aura des gens bienveillants qui vous encourageront et ceux qui vous prendront pour un/une hippi(e) mangeur de graines... Il va falloir apprendre quelques notions techniques pour progresser mais aussi beaucoup pratiquer. Mais le jeu en vaut la chandelle !

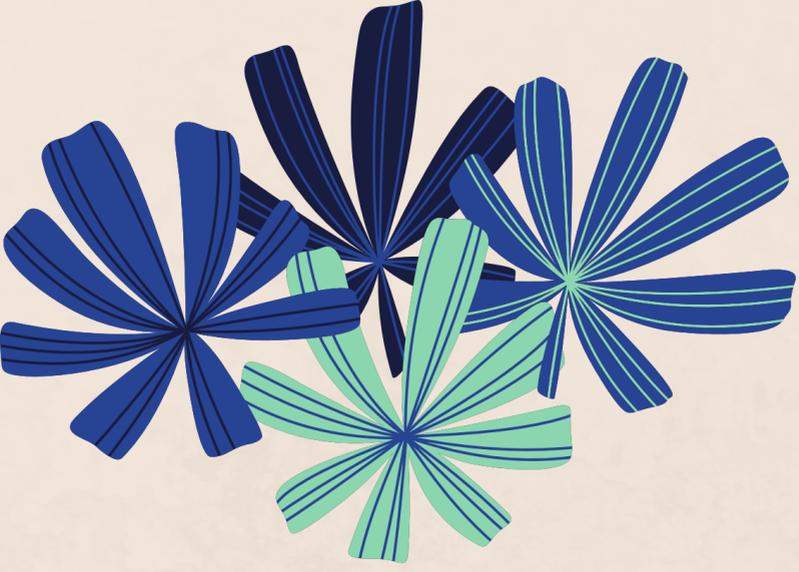
Je vous propose donc de répondre **aux cinq problèmes** les plus couramment rencontrés par les débutants en **alimentation vivante**. Si vous les connaissez bien et savez les résoudre, vous verrez soudainement vos menus et vos prises de décisions s'améliorer à vitesse grand V. J'irai même jusqu'à dire que c'est le premier pas pour comprendre cette nouvelle façon de vivre, cette nouvelle aventure dans laquelle vous vous lancez.

Je ne prétends pas qu'après la lecture de ce guide vous serez des **CRUDIVORES** acharnés, il faut du temps et des expériences pour que votre corps se réadapte à toutes ces bonnes choses...

Mais il en faut peu pour commencer à se faire plaisir. Et c'est ce que je vous propose, c'est de vous partager mon expérience pour passer les premiers écueils et enfin vous faire plaisir en mangeant vivant. Ensuite, il vous restera à approfondir ces concepts grâce au contenu que je délivre régulièrement sur mon BLOG www.lepouvoirdelalimentationvivante.com, et pour vous améliorer encore et repousser vos limites et être de plus en plus satisfait devant le résultat. C'est simple, c'est bon, c'est vivant !

Green Power a tous les mordus...

Cyrielle



Qui suis-je?



Je m'appelle Cyrielle, et ça pourrait vous étonner mais je n'ai pas toujours été une dingue du CRU et de l'alimentation vivante ! Je suis Photographe de formation et Naturopathe en devenir... En réalité, j'ai commencé l'alimentation vivante en **2014**.

Après mon accouchement, j'ai eu des **complications cardiaques**. Une **cardiomyopathie du post-partum**, pour être précise. Auparavant, mon rapport à l'alimentation a toujours été très décousu.

J'ai toujours été en quête d'un **poids idéal**. De régimes en régimes et de déceptions en déceptions. En mode yoyo pendant très longtemps. Ma grossesse a été l'apothéose du grand n'importe quoi. Pendant huit mois et demi, je me suis conduite comme une **junkie**. Drogée à la junkfood ! C'était complètement incontrôlable.

Normal que le cœur n'ait pas tenu.

Les médecins m'avaient **condamnés** à vivre au ralenti et à composer avec ma nouvelle maladie. C'était juste inenvisageable pour moi. Une **force intérieure** m'a poussée à chercher des solutions. Mise au régime strict **sans sel**, il a fallu composer de nouveaux repas. Car quand le sel s'en va, il ne vous reste plus grand-chose à vous mettre sous la dent ! Mes repas étaient assez tristes et manquaient cruellement d'originalité. J'ai donc cherché sur le Net quelque chose qui pourrait me permettre de mettre un peu plus de **VIE** dans mon assiette.

Ce fut alors ma rencontre avec **l'alimentation vivante** ! Waooooooooouuuuu, mais quelle découverte incroyable et quelle source d'inspiration. Je deviens alors une fervente admiratrice de ce mode de vie et n'hésite à aucun moment à appliquer à la lettre tous les bons conseils de la **SPHÈRE des Vivants**.

En un an et demi, je perds **38 kg**, mon corps et mon esprit retrouvent leur **vitalité** d'antan et surtout, mon **cœur a guéri**. Je deviens alors un **mystère** auprès de la médecine allopathique qui me condamnait à rester dans un état « **léthargique** » toute ma vie.

Pourtant, en ayant changé **une seule chose**, mon cœur s'est rétabli. Et la chose que j'ai changée, c'est mon **alimentation** ! Ce n'est pas un parcours facile et il est semé d'embûches. Deux ans après mes exploits incroyables et une volonté de fer, je retombe malheureusement dans mes vieux travers alimentaires.

Un nouveau travail, qui ne me convenait pas, le **stress**, la **pression sociale** et un **manque** certain **de volonté** de ma part, vont me laisser errer à nouveau pendant deux années dans cette **jungle alimentaire**.

Février 2018 est un nouveau tournant. Je gagne en **maturité** et je décide de passer un **engagement plus fort** avec moi-même. Je veux me réaliser, et je comprends définitivement que mon corps est le seul endroit où j'habite vraiment. Alors à moi d'en prendre soin.



Pour me donner de la **motivation**, dont j'avais réellement besoin, je pars à la rencontre d'**Irène Grosjean, leader** en France de l'alimentation vivante. Un stage de trois jours et me voilà gonflée à bloc pour me réaliser en tant que telle et me respecter à nouveau.



Cette fois-ci, beaucoup de choses ont changé. Je suis persuadée que c'est la seule et unique voie, celle qui résonne au plus profond de moi, celle qui me rend **heureuse**, celle qui me rend **créative**, celle qui me fait **voir clair**.

Pour booster cet enthousiasme qui émane de moi, j'ai également décidé d'apprendre, d'où ma formation en naturopathie, afin de comprendre un peu mieux mon corps et la façon naturelle dont je peux le soigner et le garder en **bonne santé**. L'alimentation vivante a été une véritable **révélation** pour moi, et après quelques tâtonnements et «une rechute», j'ai rapidement commencé à me sentir bien, à ressentir tous les bienfaits du **GREEN POWER**.

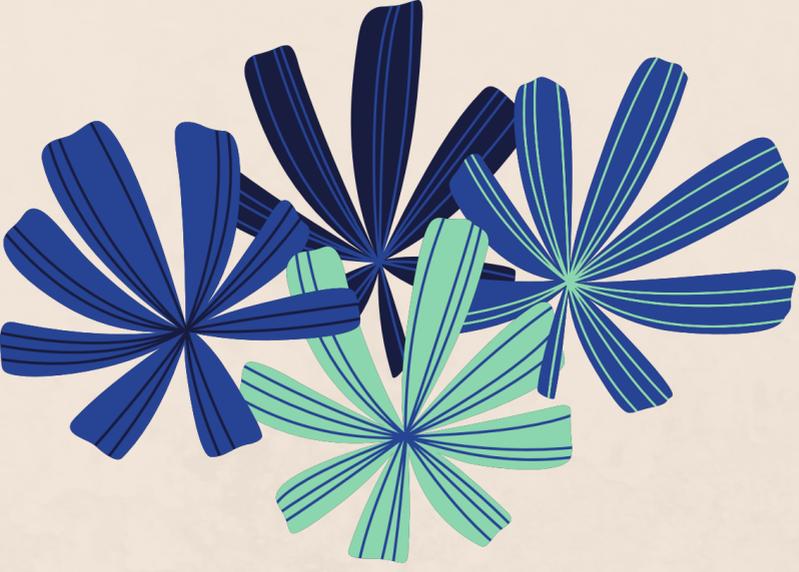
Si vous ne connaissez pas encore la sensation qu'on éprouve quand on sait que l'on a fait le **bon choix** et que nous sommes sur la **bonne voie, d'abondance** qui plus est, vous ratez quelque chose.

Alors je ne suis pas « encore » une professionnelle de l'alimentation vivante, ni une personne avec trente ans d'expérience dans la médecine naturelle mais cela a un avantage ; les problèmes que vous rencontrez, j'y ai fait face il y a peu de temps. J'en suis donc plus proche, et je peux vous faire partager comment j'ai réussi à les surmonter.

- **Pourquoi ce guide ?**

Ce guide se veut le **point de départ** pour guider les nouveaux arrivants : j'ai recensé les cinq problèmes les plus fréquemment rencontrés quand on débute **l'alimentation vivante** et les solutions pour y remédier simplement.





J'ai faim!



Introduction à l'alimentation Vivante!

Le réflexe tout à fait normal lorsque l'on se jette dans **l'alimentation vivante**, c'est de ne se nourrir que de salades...

Salades vertes, salades de tomates, salades de fruits jolies jolies ! Bref, elles y passent toutes et au bout d'une semaine la lassitude et le manque d'inspiration se fait sentir.

Pourtant, le monde du **Vivant** recèle d'abondance... Les salades sont un premier pas...

Mais faites rentrer les **soupes crues, les gâteaux, les lacto-fermentés, les germinations, les algues, la déshydratation, les laits...**

C'est une vraie caverne d'Alibaba les amours. Alors sésame ouvres-toi et faites venir **l'ABONDANCE** à vous.



Qu'est-ce que l'alimentation vivante?

En tant que crudivore, vous mangez, cultivez, achetez des fruits, légumes, noix... Ils sont vos **meilleurs alliés** ou vos pires ennemis si vous ne savez pas quoi en faire.

La première étape pour **apprivoiser** ce monde-là, c'est de le connaître. Nous vivons à une époque où de plus en plus de personnes découvrent qu'il est essentiel de manger « **VIVANT** ».

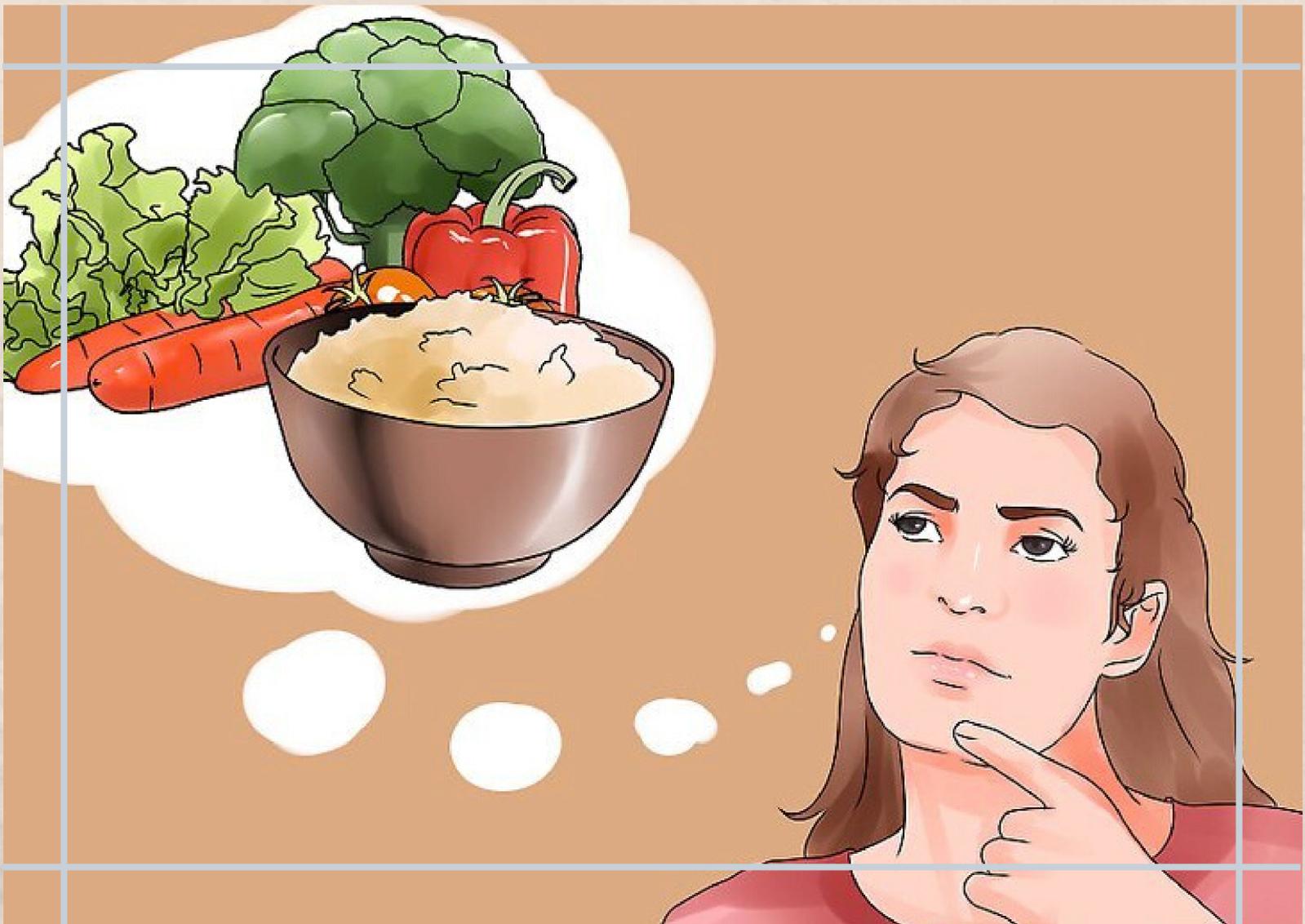
Une **alimentation crue**, aussi appelée crudivore ou sans cuisson, est une habitude alimentaire qui consiste essentiellement à consommer des aliments **non transformés et non traités à la chaleur**. C'est littéralement une **alimentation brute**. Elle est aussi appelée **alimentation vivante**. Une alimentation vivante, **nutritive, minéralisante**, permet de conserver **90%** de la teneur nutritionnelle des aliments.

Si nous observons autour de nous, nous constatons que les animaux sauvages consomment leurs aliments crus. L'être humain est **la seule espèce** sur Terre à transformer ses aliments et à les faire cuire. Nous savons que la cuisson **détruit** en partie les **vitamines**, toutes les **enzymes**, les **minéraux**, les **acides nucléiques** (ADN - ARN) et la **chlorophylle**.

L'alimentation cuite ou transformée est donc malheureusement **peu nutritive**.

Pour compenser **ces carences**, plusieurs individus ressentent le **besoin de manger** de grandes quantités de protéines concentrées et cuites menant à un surcroît de travail pour les **organes d'élimination** qui arrivent mal à composer avec ces excédents.

L'alimentation vivante est donc une **alimentation de santé**, mais elle **nécessite une adaptation et une détoxification de l'organisme**.

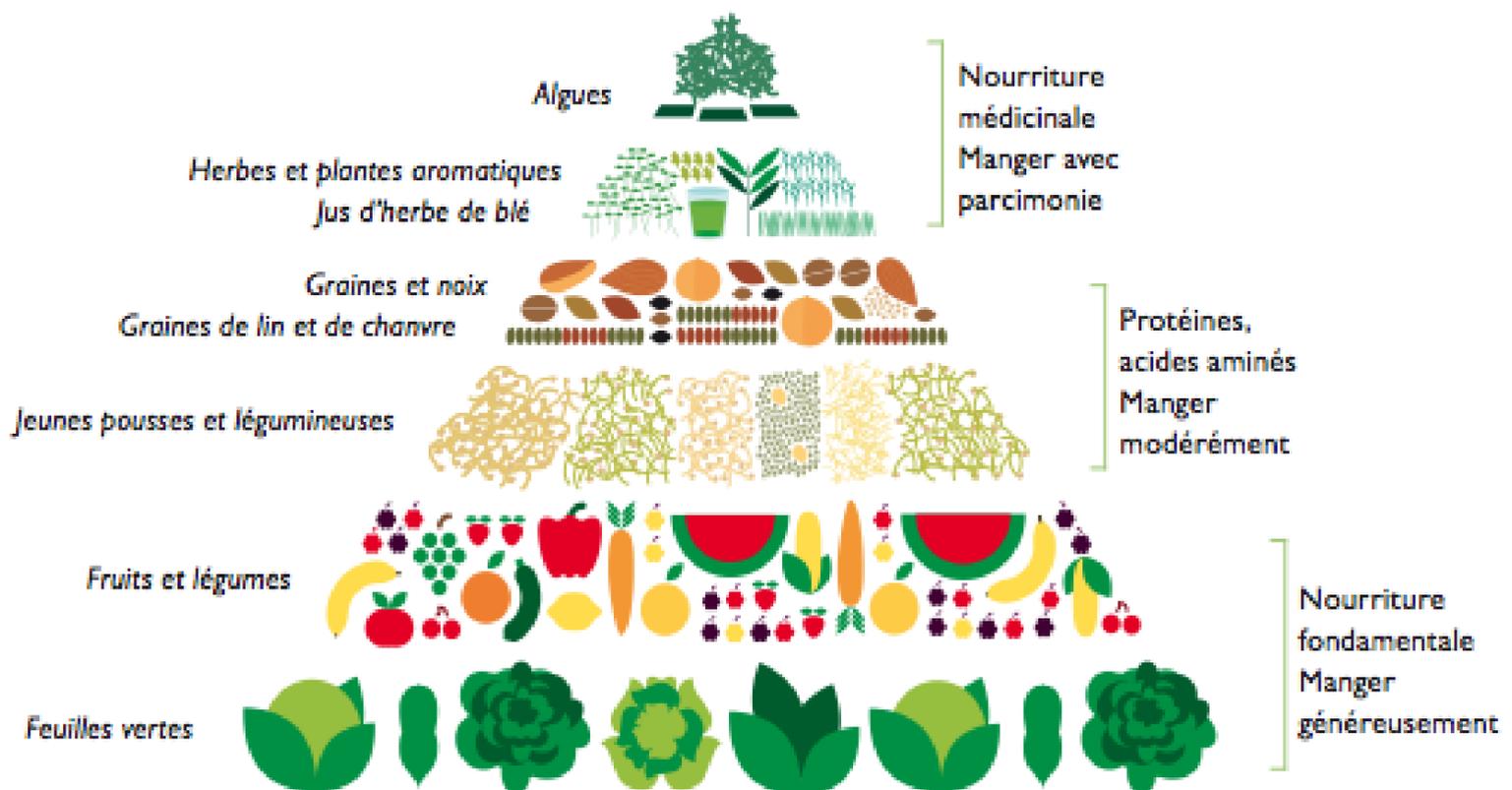


Que mange t-on en alimentation vivante?

En alimentation vivante, on mange les aliments **crus** qui sont des **aliments frais, entiers, non raffinés, vivants, à base de plantes** : fruits, légumes, légumes feuilles, noix et graines, qui sont consommés à **l'état naturel**, sans cuisson, ni cuisson à la vapeur. Les personnes qui adoptent ce régime sont souvent appelées « **crudivores** » ou « **végétaliens crus** ».



La pyramide de la raw food



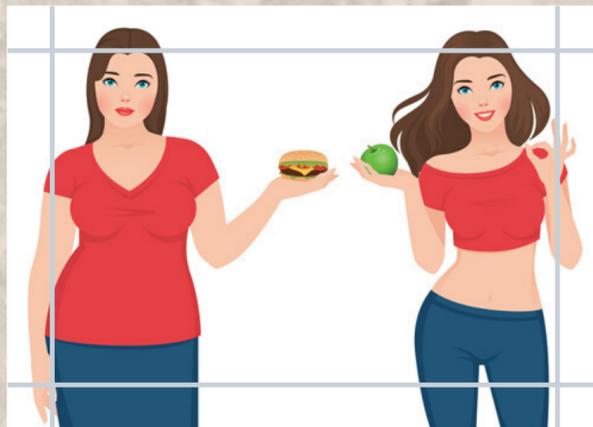
Ne mange pas assez!

Une salade verte, n'a jamais satisfait un estomac qui a faim. En effet, dans le début du processus, un crudivore ne mange **pas à sa faim**, car il ne consomme pas assez de calories.

La nature est tellement bien faite qu'il faut lui faire confiance. Il faut comprendre que vous pouvez **manger tant que vous avez faim**. Si cette alimentation est très riche en **micro-nutriments**, elle est **pauvre** en calories. Il vous faut donc adapter les quantités et habituer votre corps.

En effet, il vous faudra **remuscler votre estomac** qui mangera plus que d'habitude. Il ne faut pas hésiter à se faire des salades qui débordent dans l'assiette, manger quatre bananes mixées avec des dattes etc...

C'est un peu déconcertant au début, car nous sommes habitués à une alimentation beaucoup plus riche en moins de quantité. En mangeant **VIVANT**, ne vous limitez pas.



Pas de risque de frustration, allez-y à fond. Ce n'est pas une **alimentation restrictive** où il faut sans cesse se limiter. Au contraire, il y a des milliers d'aliments insoupçonnés qu'on peut y ajouter et une infinité de recettes de tout goût.

Je constate malgré tout qu'une personne commençant dans l'alimentation vivante aura tendance à quitter **trop rapidement** son ancienne alimentation au profit d'une alimentation vivante **trop peu variée**.



La transition.

Si ce mode d'alimentation vous parle, c'est génial ! Mais dans un premier temps, allez-y en douceur. Prenez un repas cru **de temps en temps**, puis augmenter la fréquence progressivement selon la manière dont votre corps réagit.

Et votre intestin, il en dit quoi ? Consommées en excès, les fibres peuvent devenir irritantes et provoquer des dérèglements digestifs. Rééduquez-le en suivant une cure de **prébiotique** par exemple. Pensez également aux jus de fruits ou aux jus de légumes qui sont dépourvus de fibres tout en étant riche en **nutriments**.



Réaction du corps.

Une fois ce mode alimentaire enclenché, votre corps va **vous parler**. Certains effets vont se faire ressentir.

C'est la phase **DÉTOX du corps**. Vous allez avoir le ventre ballonné, des gaz, une poussée d'acné, ou encore des maux de tête, des diarrhées, fatigue...

Ne paniquez pas! Ceci est tout à fait normal. C'est votre corps qui est enfin content de trouver de la **nourriture vivante** et qui en profite pour sortir toutes **les toxines** qui étaient en vous.

C'est ce que l'on appelle dans le jargon « **UNE CRISE D'ÉLIMINATION** ».



Ce que je peux manger.

Les **légumes verts** sont une source de **minéraux, calcium, magnésium, potassium et sodium**.

La **CHLOROPHYLLE**, c'est la vie ! Les légumes sont essentielles dans notre alimentation. Faites le plein de **légumes riches en vitamines** comme le chou de bruxelles ou autres légumes **verts à feuilles** (épinards, choux frisés, kale...), ainsi que les **légumes colorés** comme les poivrons, betteraves et les carottes.



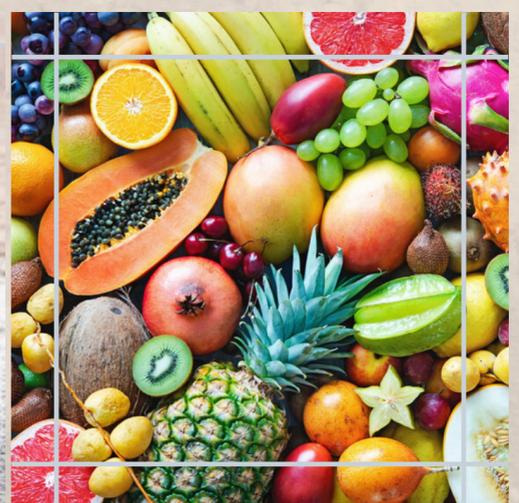
Si vous ne **variez** pas vos plaisirs, cela peut expliquer l'échec de ceux et celles qui tentent le régime crudivore et reviennent à **l'omnivorisme** après une période entre quelques mois et plusieurs années.

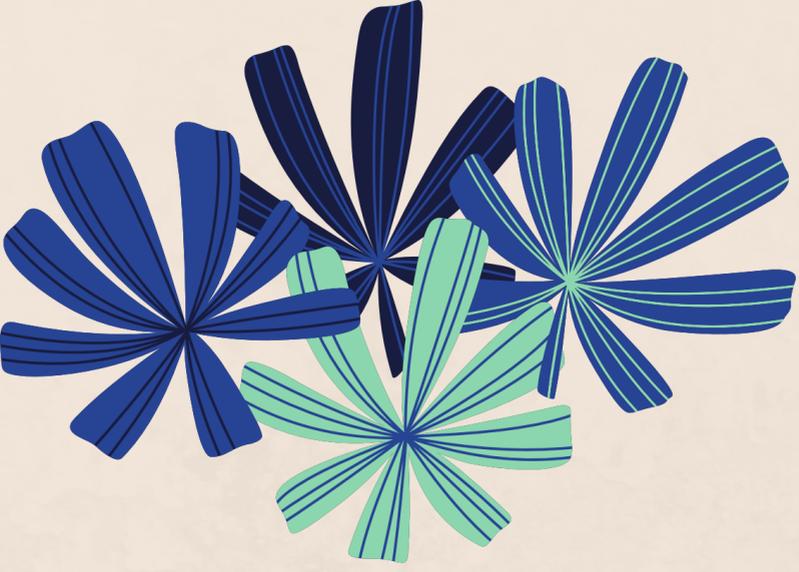
Cela a été mon cas. Mais soyez **indulgent** avec vous-même. Nous apprenons tous les jours les leçons que la vie nous donne. L'avantage dans cette façon de se nourrir c'est que l'on est dans **l'ABONDANCE**, en effet vous mangez autant que vous voulez et sans culpabiliser.

Quelle bonne nouvelle, non ? Donc ayez toujours des **fruits** à la maison, la petite fringale habituellement compensée par du chocolat, des gâteaux ou autres... le sera ici par des **pommes**, des **poires**, **bananes**, **dattes**... Les fruits sont faciles à digérer et pleins de vitamines.

L'alimentation regorge de choix. Faites rentrer dans votre CRU-SINE, les lacto-fermentés, graines germées, laits végétaux, légumes, fruits, jus et j'en passe.

Revitaliser tout votre organisme avec les aliments que nous donne Mère Nature. Ne doutez jamais de sa puissance. **Tout est à portée de main.**

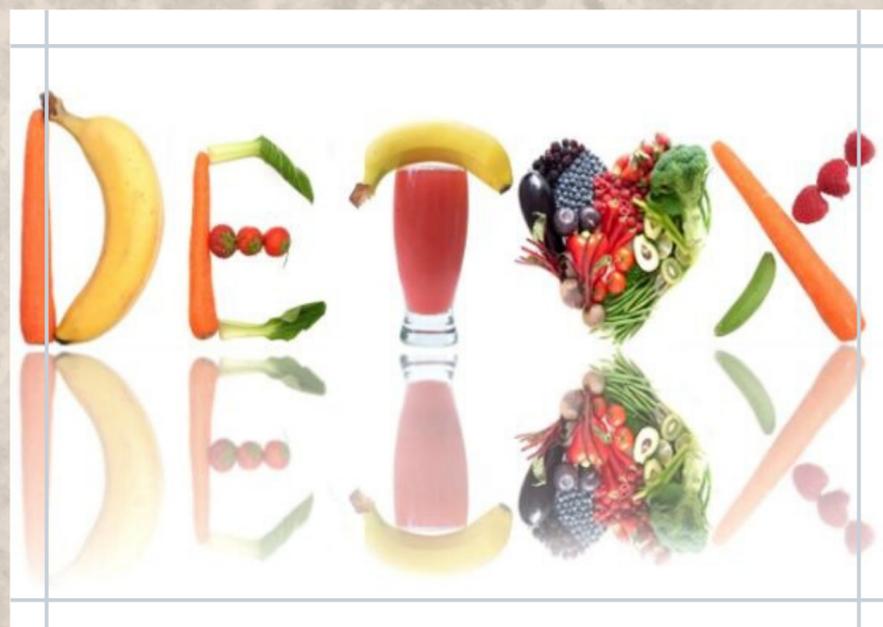
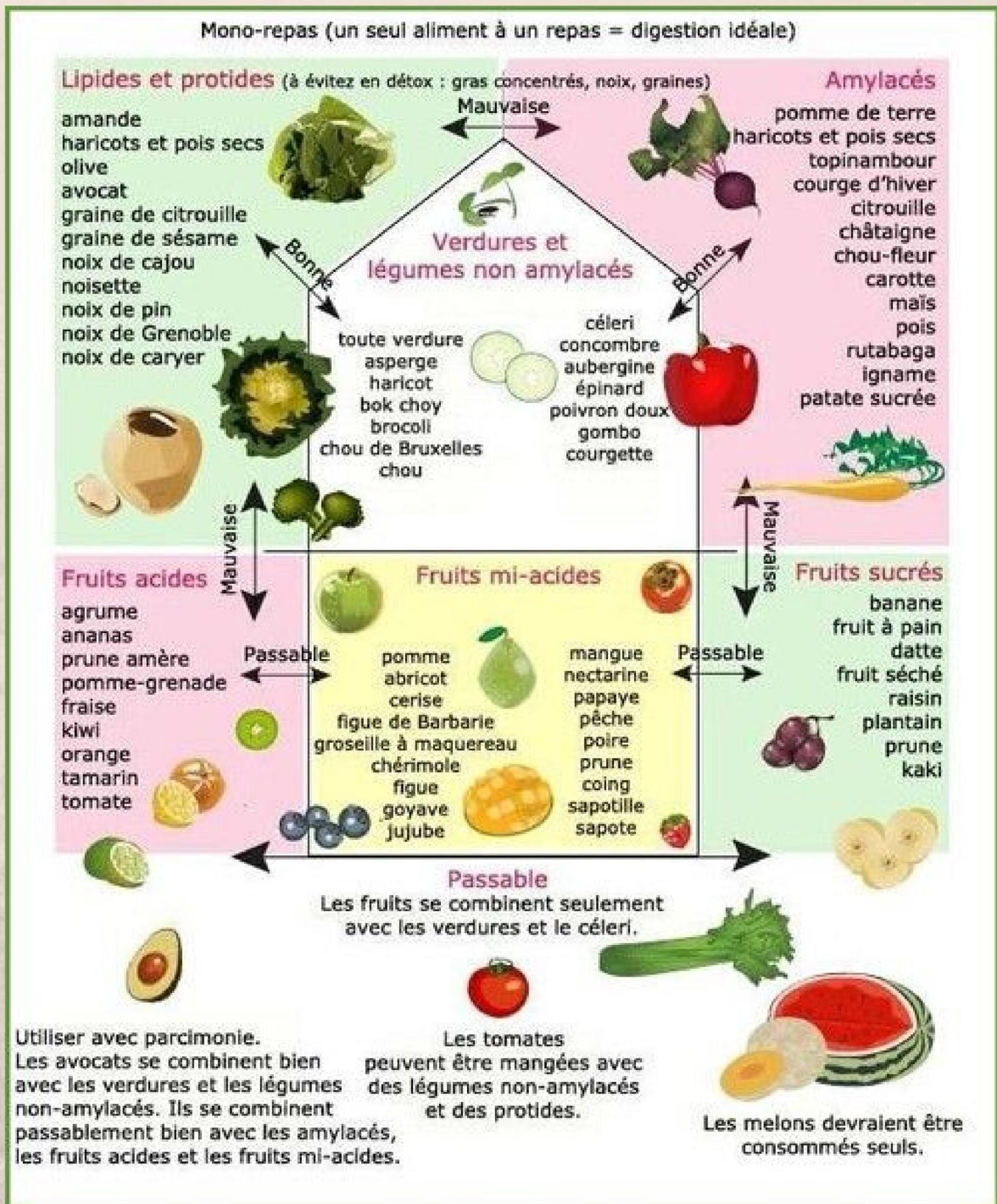




**Ne pas
respecter les
bonnes
combinaisons
alimentaires!**



Pour satisfaire tous nos besoins et être énergétique jour après jour, il faut avoir une alimentation variée **combinant** à leur juste place plusieurs catégories d'aliments. Les légumes, les racines, les fruits, les noix, les graines, les algues, les aliments fermentés et plus encore.



Où trouver les protéines?

La protéine n'est pas plus importante que tout autre élément nutritif dans votre nourriture. Les **protéines cuites** sont tellement altérées par la chaleur qu'elles ne contribuent probablement pas du tout aux besoins nutritionnels de votre corps. Mais c'est un peu comme **une drogue** et peut devenir **addictif**. La bonne nouvelle, c'est que tous **les fruits** et **légumes** ont des protéines.

Les pousses fraîches, les graines et les noix **ont toutes les protéines** dont vous avez besoin.



Prenons l'exemple de la vache. Elle ne mange que de l'herbe. Combien pèse-t-elle ? Les vaches peuvent peser des centaines de kilos.... De protéines !



L'industrie de la **viande** et des produits laitiers mènent une campagne médiatique élaborée depuis des décennies pour promouvoir votre besoin de **plus de protéines** à partir du **lait** et de **la viande**.



Même les tableaux nutritionnels dans **les écoles** sont fournis en tant que « **service public gratuit** » provenant des industries de la viande et des produits laitiers.

Mais ce n'est tout simplement pas vrai, personne n'a jamais eu de carences en protéines ! En revanche, les gens **meurent** chaque jour de **trop de protéines** provoquant de nombreuses **crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, les cancers...** Cela est en partie le résultats de **protéines animales cuites en excès** dans notre alimentation.

Les créatures les plus fortes et les plus **puissantes** de la Terre sont toujours les **herbivores**, des éléphants aux gorilles !



Protéines végétales les meilleurs aliments

 Spiruline 70 g*	 Chlorelle 66 g*	 Klamath 63 g*	 Soja 36 g*	 Graines de chanvre 34 g*
 Arachides 26 g*	 Graines de citrouille 25 g*	 Haricot Mungo 24 g*	 Fenugrec 23 g*	 Amandes 21 g*

* pour 100 g de produits

VEGAN PROTEIN SOURCES

— PER 100 GRAMS OR 1 OZ —



LENTIL FLOUR
28g/100g
8g/1oz



PUMPKIN SEEDS
24g/100g
7g/1oz



PEANUT BUTTER
23g/100g
6g/1oz



TAHINI
22g/100g
6g/1oz



ALMONDS
21g/100g
6g/1oz



PISTACHIOS
21g/100g
6g/1oz



FLAX SEEDS
18g/100g
5g/1oz



CASHEWS
18g/100g
5g/1oz



OATS
17g/100g
5g/1oz



SOYBEANS
17g/100g
5g/1oz



CHIA SEEDS
16g/100g
4g/1oz



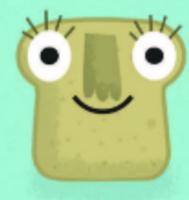
TOFU
15g/100g
4g/1oz



HAZELNUT
15g/100g
4g/1oz



WALNUT
15g/100g
4g/1oz



WHOLE WHEAT BREAD
11g/100g
3g/1oz



LENTILS
9g/100g
3g/1oz



CHICKPEAS
9g/100g
3g/1oz



RED BEANS
9g/100g
3g/1oz



PECANS
9g/100g
3g/1oz



LIMA BEANS
8g/100g
2g/1oz



MACADAMIA NUTS
8g/100g
2g/1oz



PEAS
5g/100g
1g/1oz



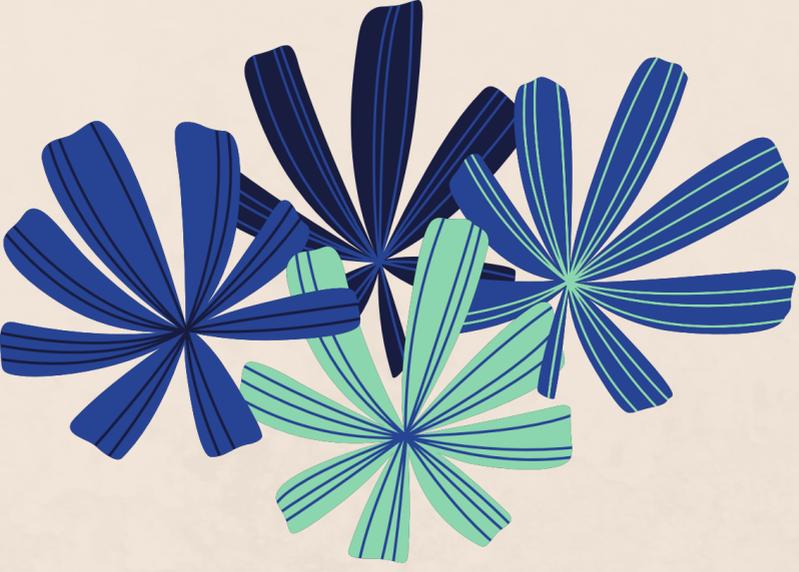
QUINOA
4g/100g
1g/1oz



SPINACH
3g/100g
1g/1oz



POTATO
2g/100g
1g/1oz



**L'alimentation
vivante est
extrême!**



L'alimentation crue, n'est-elle pas trop difficile pour une personne normale?

Je pense sincèrement que les **premiers temps** peuvent être difficiles.

Pourquoi? Pour la simple et bonne raison, qu'il faut prendre tous **vos piliers** de vie que l'on vous a inculqué depuis la plus tendre enfance et les mettre de côté.

Le retour à l'alimentation vivante est **une reconnexion** pure et dure avec notre être intérieur. Avec la **mémoire de nos cellules**. Une reconnexion avec **notre évolution**, notre histoire... D'où la **puissance**. Nous ne faisons pas que manger cru. Non! Nous nous reconnectons au **monde du Vivant**.

Plus vous allez être **NOURRI**, plus votre **énergie**, votre **vitalité** va augmenter. Par conséquent vous allez trouver cela de **plus en plus simple**, et puis un jour vous poser la question : "Pourquoi je n'ai pas commencé plus tôt".

Vous allez dans **le sens de la VIE**, tout simplement. Eh oui, en mangeant vivant, la vie en vous reprend.

Le jeu en vaut vraiment la chandelle. Après tout, qu'avez-vous à perdre? Essayez de jouer, à ce jeu, il n'y a aucun perdant.



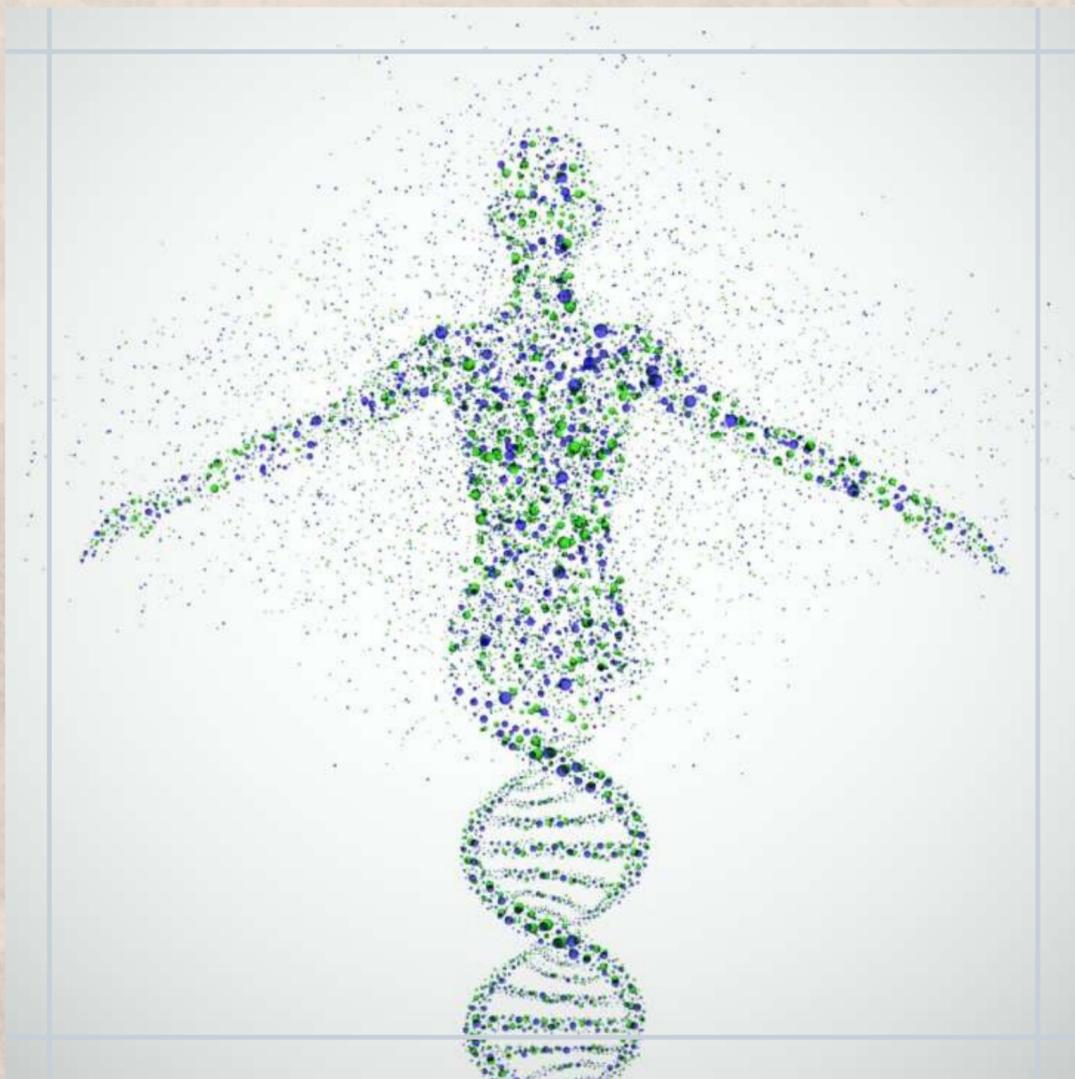
Est-ce que la philosophie de l'alimentation vivante est plutôt extrême?

L'alimentation vivante n'est pas du tout une idée extrême lorsque vous comprenez toutes les questions et les réponses. La position extrême est d'éviter les aliments frais et sains, et de manger principalement de **la nourriture cuite**, de **fumer** et de se **bourrer de médicaments chargés de terribles effets secondaires**.



Soyez plus attentif à votre corps. Il **vous parle**. Sachez être là pour lui comme il sait l'être pour vous. Il fut un temps où tous ceux qui pensaient que la Terre était ronde étaient considérés comme fous. Il y a quarante ans, être végétarien était considéré comme **extrémiste**.

Regardez aujourd'hui...



Quand vous débutez ce régime alimentaire, on a tendance à vouloir faire tout bien et on devient obsédés par notre alimentation. Certains pensent que tous les aliments cuits sont dangereux, alors ils **consomment de grosses quantités d'oléagineux** croyant que, parce que c'est cru, c'est forcément sain.

Attention, une **surconsommation de gras**, peut entraîner des **digestions difficiles**, **prise de poids**, **fatigue...**

Ne négligez pas les autres aspects d'un mode de vie sain comme **le sommeil**, **l'air pur**, une **eau pure**, **l'activité physique**, la **température adéquate**, **l'expression de ses talents naturels**.



Quoi qu'il arrive, il est impossible de tout apprendre d'un coup ! Vous avez oublié à quel point vous avez eu besoin de temps pour apprendre tout ce que vous savez de la cuisine. Vous avez des centaines d'habitudes. Apprendre à cuisiner autrement est une **aventure excitante** qui ne peut réussir que si vous **prenez le temps** d'expérimenter et surtout de répéter certaines recettes pour vous habituer.

Ne soyez pas déçu si un jour vous craquez. Dites-vous que plus vous avancez, plus votre **santé s'améliorera** et de manière générale, tous les fruits et légumes que vous consommez vous amèneront sur le bon chemin !



Le 80%-20%

Manger cru n'est pas toujours un mode de vie facile à suivre à long terme, surtout sur le **plan social**. Peu de restaurants offrent des options crues en dehors de la fameuse salade verte et vos amis vont avoir du mal à toujours accommoder votre régime lorsqu'ils vous invitent à dîner.

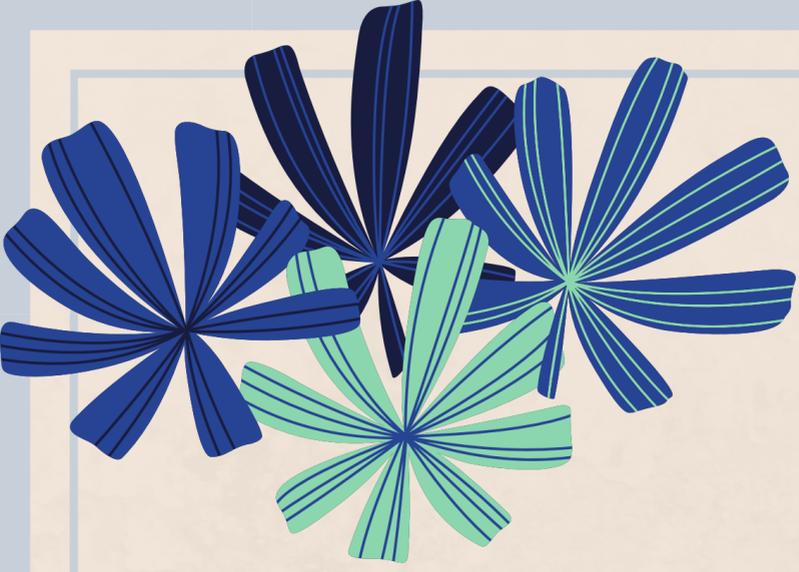
Pour ma part, j'ai trouvé la parade. J'amène toujours quelque chose, gâteau cru, salade de fruits, jus, sauce, crackers, chips... Du coup, je pique la **curiosité** de mes hôtes qui ne me laissent pas repartir de chez eux sans leur avoir donné la/les recettes.



Soyez donc **flexible**. Vous n'avez pas à suivre un régime de **manière dogmatique**. Allez-y doucement. Pourquoi ne pas commencer à incorporer un repas complètement cru de **temps en temps**? Des crudités, une salade bien colorée et un jus de légumes frais. Voilà de quoi manger cru tout en se faisant **plaisir**.

L'**été** est la bonne période pour commencer ce genre d'alimentation. Avec la chaleur, on a **envie** de salades et les fruits et légumes débordent sur les étales des marchés.

L'**alimentation vivante** demande enfin **beaucoup d'organisation** et les aliments ne sont pas toujours bon marché entre les magasins bio et les produits organiques. D'un autre côté, si vous faites vraiment une croix sur tout ce qui est **produit transformé**, vous pourrez rééquilibrer votre panier.

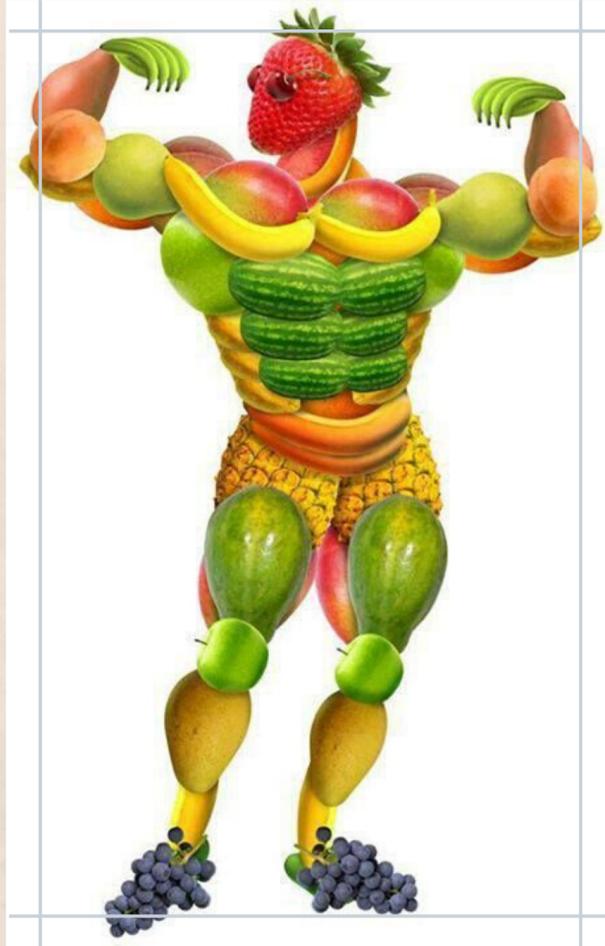


**Vouloir
convertir la
terre entière!**



Et toi, tu manges cru?

Nouvelle découverte, nouvelle **énergie**.



Quand quelque chose est nouveau, qu'on le teste et que l'on voit le résultat, bien évidemment, nous voulons **le crier sur tous les toits**. Mais cette fois-ci, prenez le temps de vous **occuper de vous et rien que de vous** !

Quand j'ai commencé l'alimentation vivante, je n'avais que ce mot-là à la bouche ! Toutes mes conversations tournaient autour de ça. Je pouvais en parler des heures en prouvant par A+B que j'étais dans un monde incroyable et qu'il fallait absolument que tout le monde me rejoigne.



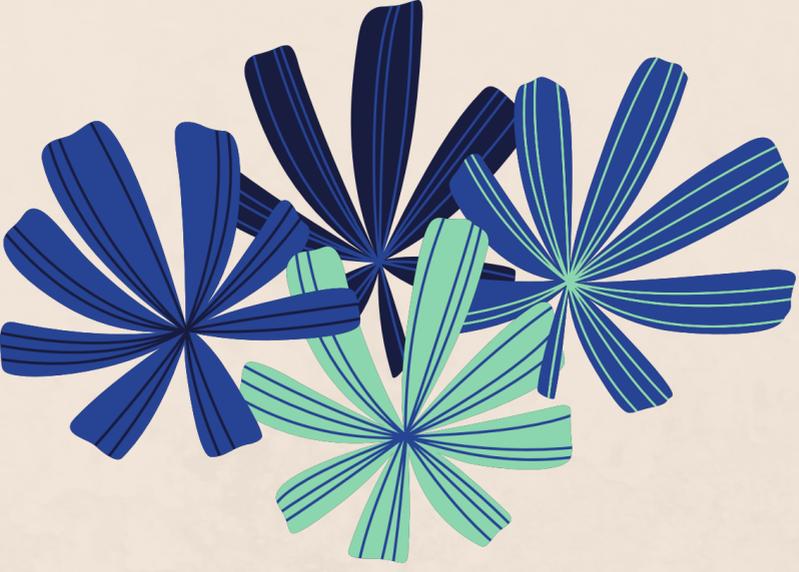
Mais, les gens étant bien **ancrés** dans leur mode de vie, ne sont pas forcément prêts à en suivre un autre... Quand vous touchez à la **nourriture**, vous touchez à des **ancrages** bien plus profonds, vous **bousculez** pour certains des **piliers de vie** et cela peut leur sembler **un peu agressif** ! On touche à **l'affect**. Certains vous prendront pour un moralisateur et auront l'impression que vous les **jugez**, même si c'est loin d'être le cas.

C'est pour cela que je vous conseille vivement dans un premier temps de ne vous occuper **que de vous**. En faisant votre vie de votre côté, vous allez **attiser la curiosité** de votre entourage.

Ils viendront tout seul vous **poser des questions**, ou goûter ce que vous êtes en train de préparer. Ils se rendront compte **des bienfaits** que cela vous procure et voudrons essayer à leur tour.

Chez vous, laissez toujours à disposition des **fruits frais, fruits secs**. Quand vous vous faites un jus, faites en **un peu plus** pour faire goûter à votre petite famille. Et quand vous êtes invité, ramenez les **entrées ou le dessert**. Effet garanti à chaque fois.





Conclusion.



Et toi, tu manges cru?

Et voilà, nous arrivons à la fin de ce guide !

J'espère avoir répondu aux **principaux problèmes** que vous rencontrez en tant que débutant et surtout que vous prendrez plaisir à manger **VIVANT** grâce à ce guide ! Ce que je voulais à travers le traitement de ces **cinq grands problèmes** que rencontrent les débutants en **alimentation vivante**, c'était d'une part de vous donner des bases concernant le nouveau monde dans lequel vous rentrez : **L'ALIMENTATION VIVANTE**, et quelques connaissances techniques, qu'il vous faudra maîtriser et d'autre part, vous amener à prendre **conscience** de notions très importantes pour entreprendre ce mode de vie et commencer à vous faire **plaisir**.

Sachez que si vous avez des questions, je vous invite à les poser en commentaires de la page du Blog « [Le pouvoir de l'alimentation vivante](http://Le_pouvoir_de_l'alimentation_vivante) ! », sur la page Facebook, "[@lepouvoirdelalimentationvivante.com](https://www.facebook.com/lepouvoirdelalimentationvivante.com) ", ou encore sur mon Instagram [@pouvoir_alimentation_vivante](https://www.instagram.com/pouvoir_alimentation_vivante) comme ça, tout le monde pourra profiter des réponses.



Et maintenant?

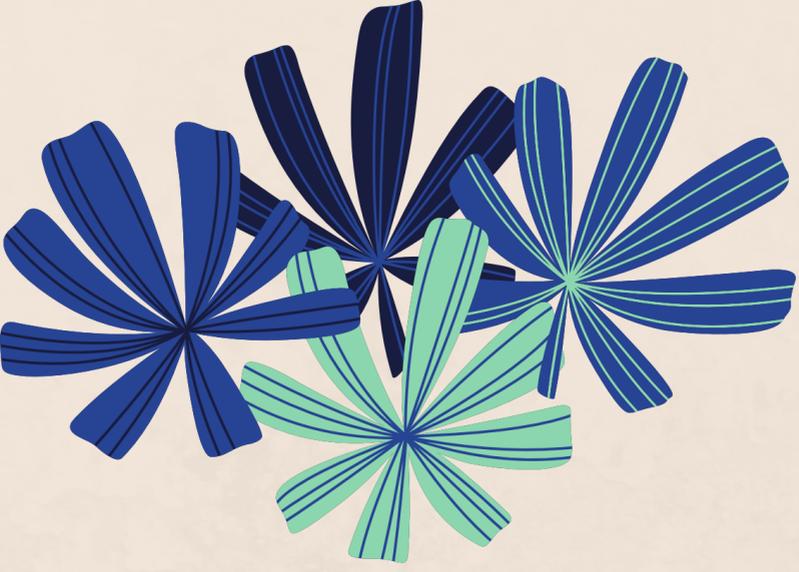
Et bien maintenant, vous fermez cet E-book, vous prenez votre motivation, vos recettes et vous allez commencer à vous faire plaisir. Faites parler votre créativité et re-connectez-vous à votre instinct.

Motivez-vous en prenant le chemin de la santé et de l'abondance. Nous sommes un tout. Nous avons toujours eu toutes les clés en main pour être en joie, en **vitalité**.

Nous sommes **énergie** et **bienveillance**, **amour** et **bonheur**. Alors qu'attendez-vous pour vous y mettre. Je vous promets que cela en vaut la peine.

À bientôt mes Mordus, sur « [Le pouvoir de l'alimentation](http://Le_pouvoir_de_l'alimentation) » et merci pour votre attention ! Ensemble, nous irons loin.

Cyrielle ;-)



Les trucs en plus



N'hésitez pas!

Alors là, c'est sans doute le plus grand questionnement de tous les débutants : «Pourquoi mes repas n'ont pas «ce truc en plus» des recettes que je suis sur la Blogosphère ou ailleurs ?»

Évidemment, il n'existe pas de réponse simple à cette question, et il serait prétentieux d'essayer d'y répondre exhaustivement. Alors je ne ferai que vous donner quelques pistes que j'ai dénicher depuis mes débuts en **CRU-SINE**.

Avant de pouvoir vous mettre à l'aise avec ce mode alimentaire, il faut que certaines choses deviennent **instinctives**. Il faut que vous maîtrisiez sans avoir à réfléchir et ceci s'acquiert principalement **par la pratique**.

Les promesses du cru.

L'expérience de l'alimentation vivante vous apportera très rapidement les bienfaits suivants :

[Un retour au naturel à la santé optimale](#)



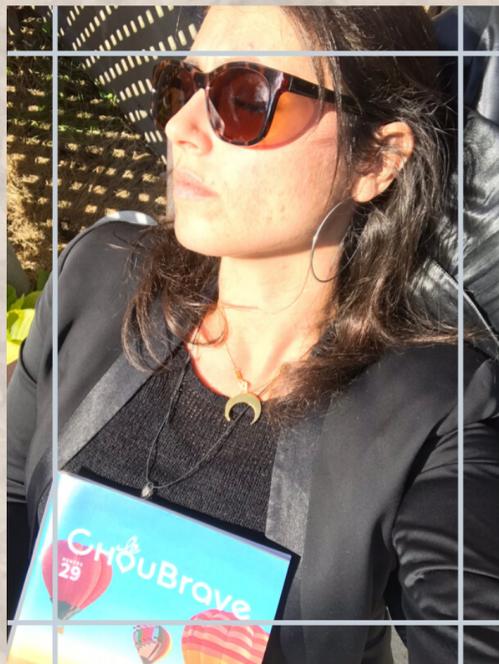
Une régénérescence rapide des tissus



Une concentration mentale accrue, une créativité renouvelée



Un sommeil profond et récupérateur



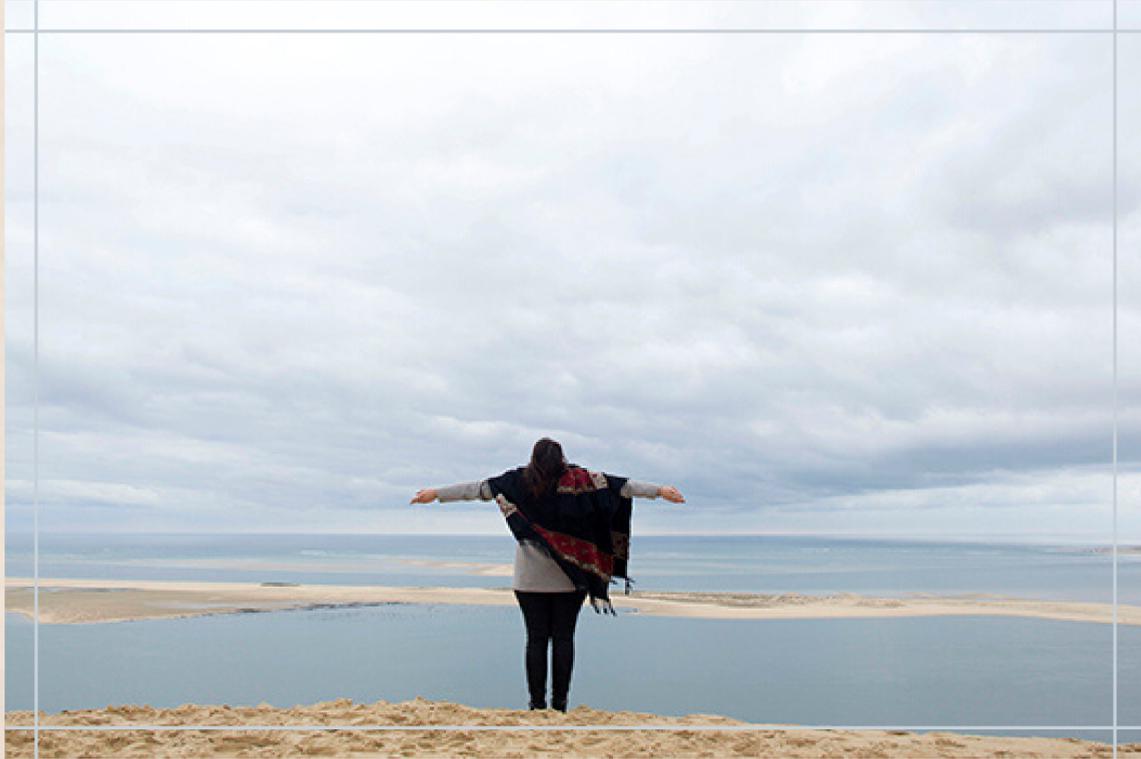
Un teint clair, une beauté naturelle



Des yeux pétillants et une présence incontestable



Un goût de vivre élevé et l'envie de repousser ses limites



Une nouvelle perspective de la vie, un changement positif



Pourquoi...

...Mangez-vous cru?

Vous vous êtes déjà posé la question? Qu'est-ce que cela vous **apporte**? Quel genre d'**être humains** voulez-vous être? Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de manger vivant? Qu'attendez-vous de votre corps en lui donnant le **bon carburant**? Avec qui allez-vous partager cette nouvelle façon de **vivre**?

Si vous ne voulez qu'une seule chose du cru, ce serait quoi? Répondre à toutes ces questions vous aidera beaucoup à vous orienter.

Bien entendu, vous n'aurez pas toutes ces réponses tout de suite. Je ne les ai pas encore d'ailleurs.

Mais pensez-y.



Vivez le Green Power!

Mettez de la **couleur** dans votre vie. Plus vous mangerez cru et donc vivant, plus vous allez devenir un **ÊTRE sensible à la VIE!** Le beau, la joie, les rencontres, l'harmonie, la paix viendront à vous. Le **GREEN POWER** est désormais en vous, et vous ne pourrez plus reculer devant les cadeaux merveilleux que vous offre la vie.



L'**ABONDANCE** vient à vous. Vivez ce moment avec **PASSION** et **AMOUR**.

« *Dis-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es* ».

Cela prend tout **son sens** ici et maintenant. Si vous lisez ceci, je suis sûre que vous êtes déjà passionné(e) par la VIE. Ou en tout cas, en passe de l'être. Et une passion ça se vit au quotidien.

- **Trimballez votre "TROUSSE DE VIE" PARTOUT**

Pour ne pas succomber à la tentation ou répondre à un mal de tête, ayez toujours avec vous votre petite « **TROUSSE DE VIE** ». Celle-ci comportera des **fruits secs** et les **huiles essentielles de base (LAVANDE ASPIC-EUCALYPTUS CITRONNÉ- MENTHE POIVRÉE-RAVINTSARA-TEA TREE)**.

N'oubliez pas de mettre dans votre sac un ou deux **fruits** et une **bouteille d'eau**. Si vous pouvez le faire à chaque fois, vous ne le regretterez pas.

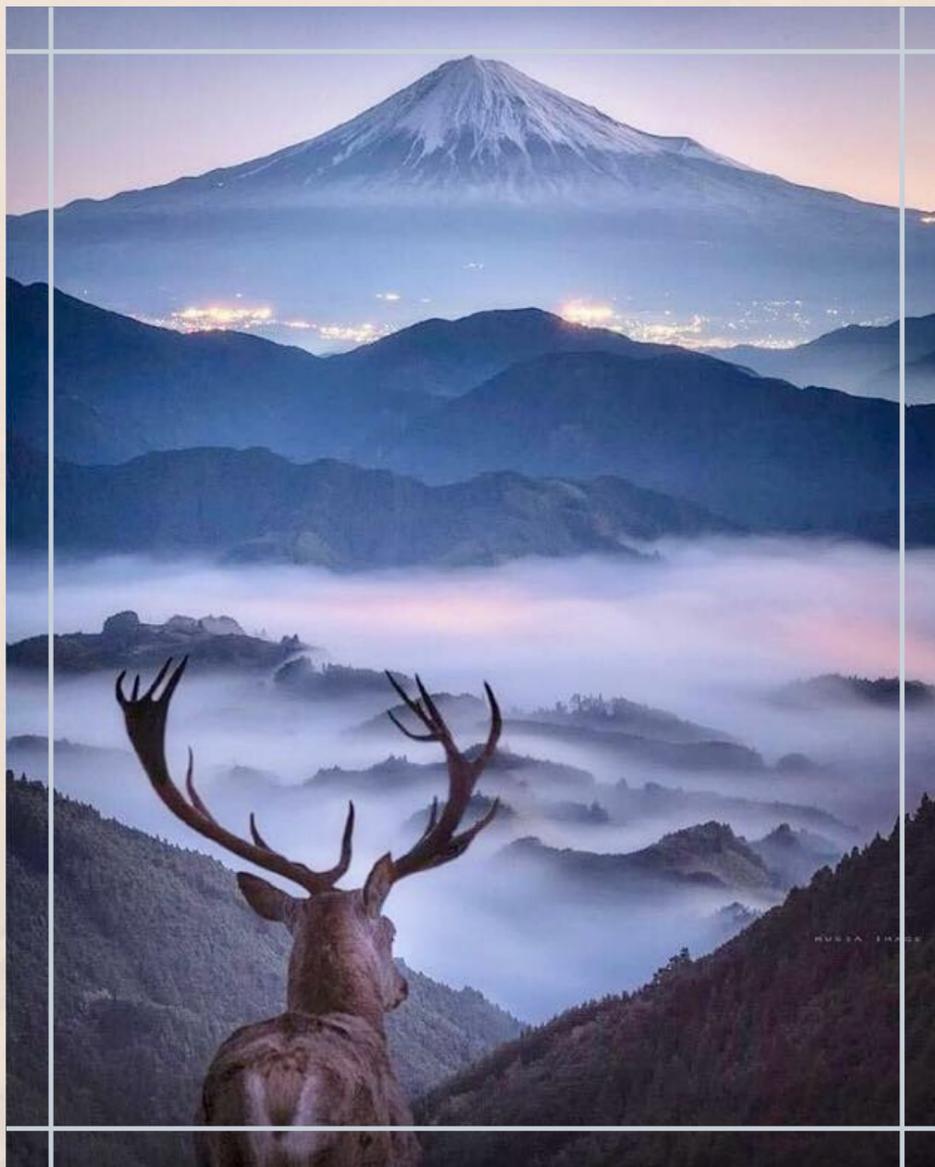
Finis les angoisses pour les petites fringales ou absorber un doliprane dès qu'un symptôme apparaît.

Soyez à l'écoute de votre corps et laissez le s'exprimer librement.

Faites-lui confiance.

- **Écoutez votre instinct!**

Ce qui nous amène à ceci : **observez le monde** comme si c'était la première fois.



Cherchez au fond de vous votre **voix intérieure** qui saura vous guider sagement sur le bon chemin. Soyez **sensible** à ce qui vous entoure. **Émerveillez-vous** des choses simples.

Ça peut paraître un peu abstrait, voire même idiot, mais je vous assure que c'est important pour vous faire plaisir en mangeant.

L'alimentation est un TOUT et vous faites partis du TOUT.





Cyrille