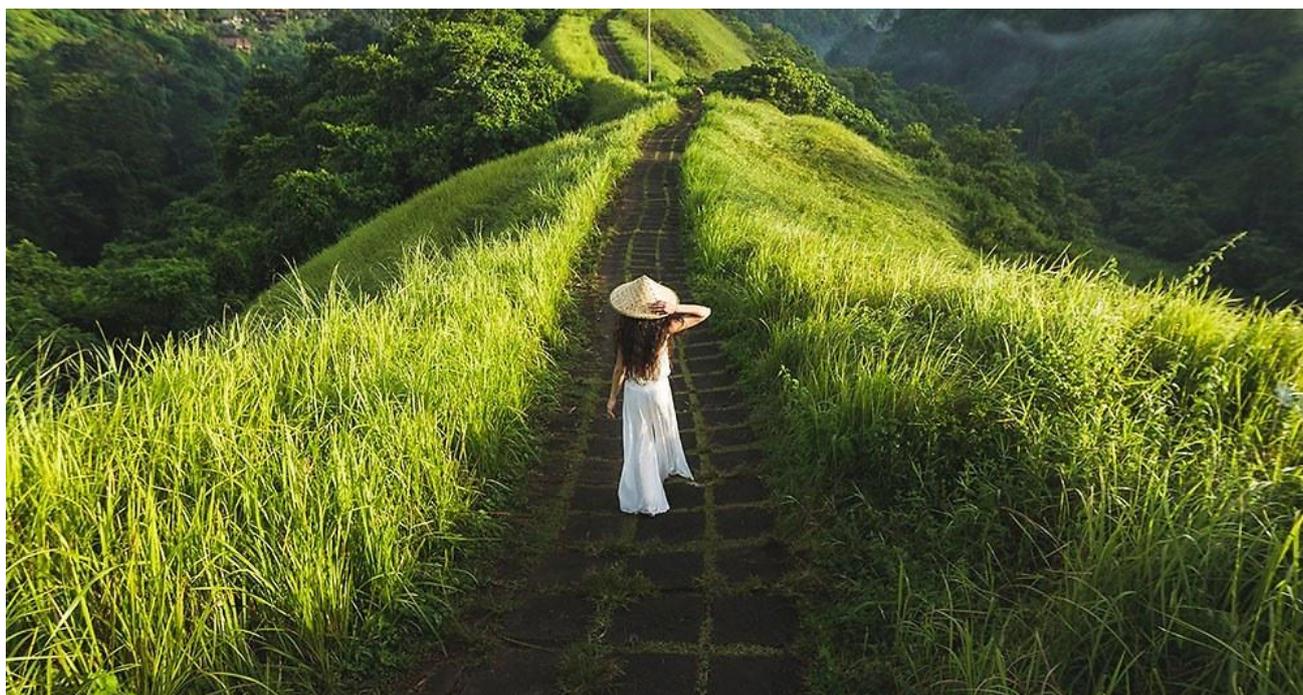




## Healthy Monday : maximisez votre énergie



Healthy Monday : maximisez votre énergie - © Shutterstock

Chaque lundi, Série Limitée donne la parole à un expert du bien-être. Cette semaine, Emilie Kapps, naturopathe, thérapeute et initiée au reiki (une technique énergétique d'origine japonaise). Elle nous livre ses astuces pour être en forme et se préparer à l'automne.

Pour éviter le stress de la rentrée et préserver au maximum votre énergie de l'été, voici mes conseils :

### 1) On perd le réflexe café

On diminue progressivement sa consommation de café pour plusieurs raisons: c'est un inhibiteur de digestion, c'est aussi un acidifiant pour l'organisme et il dupe notre cerveau et notre corps en nous empêchant de ressentir la vraie fatigue.

En alternative au café, on opte pour l'une de ces deux boissons stimulantes :

- un smoothie coco, myrtilles et amande que vous réalisez avec 300 ml d'eau de coco, 110 g de myrtilles, 15 g de noix de coco séchées, 15 g d'amandes grillées, 4 feuilles de menthe. Mixez tous les ingrédients 30 secondes, à déguster frais.

- un jus frais : vous passez à l'extracteur 2 carottes, du gingembre frais, un 1/2 citron et 110 g de cassis.



## 2) On croit au pouvoir des pierres

Porter sur soi une pierre de calcite bleue aux vertus antistress ou une pierre de grenat rouge pour l'énergie. Les minéraux produisent de l'énergie, les porter sur soi rééquilibre et harmonise le corps et l'esprit.

## 3) On favorise au maximum le contact avec la nature

Faire son sport dans un parc ou se balader en forêt sont de vrais antistress. Vous allez ainsi capter les ions négatifs présents dans l'air, sans compter sur le contact avec la verdure qui va permettre de réduire le stress, favoriser la détente et améliorer le sommeil.

## 4) On évite la surcharge mentale de la rentrée

Pour cela je vous conseille de télécharger gratuitement l'application Todoist. Elle va vous aider à hiérarchiser et vous rappeler vos tâches quotidiennes, libérant ainsi votre espace mental.

## 5) Le week-end on fait un mono-diet

Ne mangez que du raisin bio pendant 1 à 2 jours, ça permet de drainer le système digestif, de stimuler le métabolisme et de favoriser l'élimination des toxines notamment grâce à l'acide tartrique.

Retrouvez les conseils et services d'[Emilie Kapps](#) sur son site : [emiliekapps](#)