



# [Diet MOON]

Article : astuces minceur par Sandra Lacoste  
Naturopathe



## Mincir avec la Lune : Peut-on Booster sa Perte de Poids Grâce au Calendrier Lunaire ?



Depuis des siècles, la lune fascine l'humanité. Elle influence les marées, les cycles menstruels et même notre humeur. Mais peut-elle également jouer un rôle dans la perte de poids ? Certains affirment que suivre le calendrier lunaire peut aider à maigrir plus efficacement. Explorons cette idée.

### Qu'est-ce que le Régime Lunaire ?

Le régime lunaire, également connu sous le nom de "diet moon", est basé sur l'idée que les différentes phases de la lune influencent notre corps et notre métabolisme. Voici comment cela fonctionne généralement :

✓ **Nouvelle Lune : (détox) ➔ Jeûne liquide .**

Cette phase de 3 jours est idéale pour débiter une détox. L'accent est mis sur l'hydratation et la consommation de soupes claires et de jus de légumes pour purifier le corps. Elle débute la veille au soir de la pleine lune continu le jour J et se terminera le 3eme jours. La nouvelle lune aide a nettoyer et vitaliser les reins .

✓ **Premier Quartier : (construction) ➔ alimentation équilibré et protéinée**

Durant cette phase, 50 % on se concentre sur une alimentation équilibrée, en évitant les excès. C'est le moment de renforcer sa détermination et de se préparer aux défis.

✓ **Pleine Lune : ( élimination d'eau ) ➔ jeûne ou alimentation légère**

La pleine lune (effet durant 3 jours) amplifie l'impact des aliments sur le corps. C'est le moment idéal pour opter pour des aliments sains et faire preuve de discipline. Un jeûne hydrique peut également être bénéfique, car la détox de la pleine lune aide à purifier la vésicule biliaire.

✓ **Dernier Quartier : ( brûle -graisses ) ➔ Favoriser les aliments drainants**

Cette phase favorise la stabilisation du poids. Il est important de continuer à adopter de bonnes habitudes alimentaires et d'intégrer une activité physique régulière.

## Les Bienfaits Potentiels

### 1. Rythme et Discipline

Suivre un calendrier lunaire peut favoriser l'établissement d'une routine. Cela installe une discipline qui est souvent essentielle pour réussir à perdre du poids. Pendant la phase de pleine lune, stimulez le point ZU SAN LI, dans le sens de l'aiguille d'une montre le célèbre point de la longévité ! Ce point se trouve sous la tête du tibia, sur l'extérieur de la jambe.

Vous pouvez exercer de l'acupression en rotation sur le point Zu San Li constamment, mais cela aura un meilleur impact pendant la nouvelle lune. la zone : 3 cm , peut être mesuré en joignant les 4 doigts de la main sous le genou .

### Explication plus détailler

- *Huit jours après le début de la nouvelle lune, **frottez** ce point dans la matinée sur chaque jambe dans **le sens de l'aiguille d'une montre**. C'est le meilleur moment pour frotter le point, gardant à l'esprit l'objectif final de fortifier le système*

immunitaire, améliorer le travail de tous les organes et de faciliter le processus de vieillissement

- **Avant le déjeuner**, frottez le point sur chaque jambe dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière à améliorer la mémoire, le travail du système cardiovasculaire et le système digestif.
- **Après le déjeuner**, frottez le point en même temps sur les deux jambes, pour prévenir l'anxiété, la nervosité et l'irritabilité, les migraines et les troubles du sommeil.
- **La nuit**, frottez dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre, gardant à l'esprit l'objectif final d'améliorer la digestion et de perdre du poids.

## 2. Connexion avec la Nature

Cette méthode favorise un lien plus profond avec la nature, ce qui peut améliorer la conscience de ses habitudes alimentaires et de son bien-être général. Accordez-vous une marche méditative dans les sous-bois, au bord de la mer ou près d'une rivière.

Selon la saison, n'hésitez pas à marcher pieds nus et à méditer sous un bel arbre que vous aurez choisi pendant votre promenade méditative. .

## 3. Effet Psychologique

Croire en l'influence de la lune peut produire un effet placebo positif. La motivation et la conviction jouent un rôle crucial dans tout programme de perte de poids. Le jeûne aide à canaliser les dépôts vers les veines et les articulations, tout en protégeant les organes essentiels. Il est aussi envisageable de jeûner de vos émotions telles que la colère, la tristesse et l'amertume.

Écrivez sur une belle feuille de papier tous vos ressentis au cours de ces trois jours. Déposez tout sur cette feuille, puis brûlez-la, en laissant les cendres retourner à la terre, tout en formulant une intention de prière dans un esprit de gratitude.

En lien avec le guide "Mon bonheur en 5 saisons", il est important de consommer des aliments qui aideront à purifier les émotions.

## Les Limites du Régime Lunaire

Il est important de noter que ce régime ne convient pas à tout le monde . La perte de poids dépend principalement de l'équilibre calorique et de l'activité physique. Le calendrier lunaire peut être un outil de motivation, mais ne doit pas remplacer les recommandations nutritionnelles établies.

✗ **Personnes souffrant de troubles alimentaires** ( restriction excessive à éviter)

✗ **Femmes enceintes ou allaitantes** ( besoins nutritionnels plus élevés)

✗ **Personnes avec des problèmes de santé** ( diabète , insuffisances rénales )

## Conseils pour une Perte de Poids Efficace

- **Équilibrer son alimentation** : Consommer une variété de fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers.
- **Faire de l'exercice régulièrement** : Intégrer au moins 150 minutes d'activité physique modérée chaque semaine.
- **Bien s'hydrater** : Boire suffisamment d'eau pour maintenir une bonne hydratation. la tisane ventre plat est sublime .
- **Fixer des objectifs réalistes** : Se donner du temps pour atteindre ses objectifs de perte de poids.

En conclusion, bien que le calendrier lunaire puisse offrir une structure et une motivation supplémentaires, il est essentiel de suivre des principes nutritionnels sains et d'adopter un mode de vie actif pour réussir une perte de poids durable. La lune peut être une alliée, mais la clé du succès réside dans l'équilibre et la persévérance.

Travaillons ensemble



COACH WELLNESS

*Sandra Lacoste*

Auteur "mon bonheur en 5 saisons"

☎ +33609580494

📷 monbonheuren5saisons

✉ monbonheuren5saisons@gmail.com

