

# 10 règles incontournables pour être en forme

# 1

- Éviter les 4 **poisons** blancs



Le sucre



Le sel



Le lait



Les farines

# 2



- Consommer **beaucoup d'huile de bonne qualité** (manger gras plutôt que sucré)

# 3

- Manger **BIO** autant que possible



# 6

- Manger **moins**



# 4

- Éviter l'eau du robinet

# 5

- Pas d'alcool sauf vin rouge



# 7

- Mâcher **mieux**



# 8

- Pratiquer une activité physique



# 9

- Gestion du stress



# 10

- Se reposer et prendre le soleil !!!

