

L'ACIDOSE MÉTABOLIQUE LATENTE

JE PRIVILÉGIE

Les légumes et les fruits frais



Et je remplace le sel par des épices !

JE LIMITE

La viande, les fromages et la charcuterie



Et je dis adieu aux plats transformés !

JE BOIS

De l'eau, des jus de légumes et des jus de fruits

Des boissons
alcalinisantes au quotidien



JE CHOISIS UN MODE DE CUISSON

Cuisson vapeur ou cuisson au four

Pour préserver la densité
micronutritionnelle



DES MENUS EN ÉQUILIBRE

Lorsque je mange un aliment à charge acide élevée (PRAL fortement positif), je l'associe systématiquement à un aliment végétal.

Petit déjeuner

Jus d'orange frais
Café ou thé
Un yaourt
Une portion de muesli

Déjeuner

Des légumes
Des féculents
Une portion de viande
Un fruit

En cas

Une pomme
Une infusion

Dîner

Des légumes
Un yaourt
Un fruit

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique modérée et régulière



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance
pour mon capital santé



L'ACIDOSE MÉTABOLIQUE LATENTE

Favoriser l'équilibre acido-basique de l'organisme en apportant un supplément

- ❑ D'acides organiques : citrates et bicarbonates
- ❑ De minéraux : potassium, magnésium, calcium et oligo-éléments

RECOMMANDATION

Les apports en minéraux (Magnésium, Calcium) contribuent à améliorer la densité nutritionnelle de l'alimentation. Les apports doivent rester physiologiques, conformes aux Apports de référence.

Parinat propose deux compléments alimentaires visant à corriger l'acidose métabolique latente



Citrates-Gentiane

Formulé à base de citrates alcalins, de minéraux et de vitamines, Citrates-Gentiane est enrichi en racine de gentiane. Cette plante possède des vertus digestives polyvalentes notamment en cas de ballonnements ou de flatulences. En cas d'acidose, la gentiane favorise l'élimination des métabolites acides par le côlon transverse.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



acido'kyl de la Fondation Kousmine

Formulé à base de carbonates et de bicarbonates alcalins, de minéraux, de vitamines et de plantes acido'kyl est destiné aux personnes en « faiblesse métabolique ». Les bicarbonates qui le composent sont facile à utiliser par l'organisme. Il est utilisé dans le cadre d'un déséquilibre chronique par exemple.

Pour renforcer vos défenses naturelles, acido'kyl peut être associé à L.A.B Premium : Protocole CK (Catherine Kousmine).

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

