

CHECKLIST SANTE THYROIDIENNE

PAR VOTRE NATUROPATHE



La thyroïde, gardienne de votre équilibre interne

Judith Guesdon
Naturopathe & Réflexologue



CHECKLIST SANTE THYROIDIENNE

-  Adoptez une assiette colorée : légumes vapeur, protéines de qualité, bonnes graisses, produits lactofermentés
-  Utilisez du sel non raffiné (riche en iode naturel)
-  Respirez consciemment 5 minutes par jour
-  Bougez doucement mais régulièrement (30 min de marche)
-  Couchez-vous avant 23h, sans écran après 21h
-  Évitez les cosmétiques conventionnels (parabènes, phtalates...)
-  Hydratez-vous suffisamment (1,5L à 2L/jour)
-  Notez vos émotions et libérez-les par l'écriture ou la parole
-  Soyez indulgent avec vous-même : le repos fait aussi partie de l'équilibre
-  Prenez rendez-vous pour renforcer votre immunité



QUI SUIS-JE ?

Naturopathe et réflexologue à Saint-Germain-en-Laye, j'accompagne femme, homme et enfant vers une meilleure santé.

Mon métier ? Être à votre écoute pour saisir pleinement vos besoins et vous aider à retrouver équilibre et vitalité.

