

OFFERT



OFFERT



Les 3 clés douces

pour débuter le
jeûne intermittent



Par Prisci au Naturel

Hello à toi !

Et si on changeait de regard sur le jeûne ? Trop souvent perçu comme une contrainte ou une punition, il est en réalité une magnifique parenthèse de douceur offerte à ton organisme.

Voici tes 3 clés douces pour apprivoiser le jeûne intermittent sans pression, à ton rythme :

- **Clé 1 :** Commencer par un jeûne court (12h) Pas besoin de sauter des repas du jour au lendemain. Commence simplement par un dîner un peu plus tôt et un petit-déjeuner un peu plus tard (ex: 20h - 8h). Ton corps s'adapte en toute sécurité.
- **Clé 2 :** Soigner son hydratation Le secret d'un jeûne réussi sans sensation de vide ? L'eau bien sûr, mais aussi les infusions douces, le thé vert ou un délicieux bouillon d'or fait maison pour nourrir ton corps en minéraux.
- **Clé 3 :** Écouter ses ressentis et lâcher prise Si une fatigue se fait sentir ou que ton corps réclame de l'énergie, écoute-le. Zéro culpabilité : le bien-être passe avant tout par l'amour de soi et l'écoute intuitive.

Tu souhaites aller plus loin ? 🌿

Ce mini-guide n'est que le premier pas vers une transformation profonde. Pour aller plus loin, comprendre la science cellulaire du corps et suivre un programme d'accompagnement complet sur 21 jours...

✨ DÉCOUVRE MON E-BOOK COMPLET : «
RENAISSANCE INTÉRIEURE : MON PROGRAMME DE
21 JOURS EN JEÛNE INTERMITTENT & BIEN-ÊTRE »
*Un guide pas à pas de 31 pages, pensé comme un
véritable art de vivre pour retrouver vitalité, sérénité
et harmonie durable.*

👉 Retrouve-le dès maintenant sur mon site
internet : priscianaturel.fr

Prends bien soin de toi, Prisci au Naturel 💛