IMMUNITÉ

Comment booster son Immunité naturellement ?

Découvrons comment vous soulager naturellement de ces petits microbes qui vous font la vie dure.

Idées recettes spéciales immunité.

ÉNERGIE & DÉTOX

Nettoyer et renforcer son corps naturellement.

Vous tombez souvent malade?
Vous vous sentez ballonné(e),
fatigué(e), vous ressentez des maux
de tête ou autres troubles?

Apprenez comment soutenir votre detox naturelle en 4 étapes!

STRESS

Relaxation & Relâchement

Apprenons ensemble à mieux apprivoiser son stress grâce à des techniques naturelles que vous pourrez intégrer dans votre quotidien dès que vous en ressentirez le besoin

STRESS

L'alimentation anti-stress

Stressé(e)?

Heureusement il existe un tas de moyens d'apprivoiser le stress voire de le limiter. L'un des moyens se trouve dans notre assiette!

DIGESTION

La place de notre digestion sur notre santé générale

Découvrons les gestes naturels, alimentaires et complémentaires, qui vous permettront d'avoir une digestion plus apaisée et bénéfique pour votre corps mais aussi votre mental!

ALIMENTATION NATURO

Petit-déjeuner : quoi manger ?

Le petit-déjeuner : indispensable ? Quoi manger pour bien nourrir son corps ?

Un petit-déjeuner sain et gourmand : c'est possible! Comment faire? => Préparation et dégustation

CONTACTEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS

ALIMENTATION NATURO

Comment construire une alimentation santé & énergique ?

Découvrons le B-A-BA de l'alimentation dite saine. Échangeons sur vos aprioris. Apprenons de nouvelles alternatives saines et gourmandes!

CONTACTEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS

GAGNEZ EN ÉNERGIE!

Les routines revitalisantes

Découvrez comment gagner en énergie et en vitalité grâce à des pratiques simples.

Créons ensemble vos propres routines revitalisantes.

CONTACTEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS



LE CERVEAU

Comment booster son cerveau et améliorer sa concentration?

Comment fonctionne notre cerveau?
Comment lui donner de l'énergie?
Les conseils naturels pour améliorer
concentration et productivité!

BEAUTÉ DE LA PEAU

Comment prendre soin de sa peau naturellement?

Comment prendre soin de sa peau de l'intérieur ?

Comment prendre soin de sa peau de l'extérieur ?

CONTACTEZ-MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS

LA TROUSSE NATURELLE

Comment créér sa propre pharmacie 100% naturelle ?

Pourquoi privilégier les remèdes naturels?

Quels remèdes pour quels maux? Option: Chacun fabrique et repart avec son produit.

CRÉEZ VOTRE ÉVÈNEMENT SUR-MESURE!



A L E X A N D R A P O R T A I L @ H Y G I E N E 2 V I E . F R

W W W . H Y G I E N E 2 V I E . F R

0 6 . 2 0 . 3 1 . 2 3 . 3 3