

Devenir amie du changement et de la nouveauté !

Vous vous souvenez que je vous avais annoncé que j'allais instaurer une nouvelle habitude, me lancer un défi ou vivre une nouvelle expérience à chaque semaine, question de sortir du cadre ?

Eh bien voilà, j'ai changé une habitude que j'avais depuis plus de 20 ans, ce qui n'est tout de même pas rien ! J'ai retiré le café de mon alimentation et je l'ai remplacé par une découverte beaucoup plus santé.

Ma nouvelle boisson chaude se nomme « Yerba Maté ». Je l'aromatise à la cardamome, j'ajoute un soupçon de lait d'amande vanillé et une petite pointe de miel. D-é-l-i-c-i-e-u-x !!! Cette boisson chaude et onctueuse remplace fabuleusement bien mon café du matin !

Vous connaissez ce délice béni des dieux ?

Le Yerba Maté est un produit naturel riche en éléments nutritifs. Il s'est popularisé grâce aux habitudes alimentaires des peuples chiliens, brésiliens, uruguayens et argentins. Ceux-ci y font appel pour être vigoureux et en bonne santé.

Le Yerba Maté contient de la caféine mais en moindre quantité que le thé ou le café.

Propriétés du Yerba Mate

- Élimine la fatigue, stimule les capacités mentales et physiques du corps, augmente l'efficacité du travail mental
- Effet calmant sur les nerfs et les muscles, renforce le système cardio-vasculaire
- Antidépresseur, ne provoque pas de fluctuations de l'humeur
- Réduit les niveaux de lipides et de sucre dans le sang
- Effet anti-rhumatismal • purifie le corps des métaux lourds et des toxines
- Plusieurs effets bénéfiques sur le métabolisme, facilite la digestion, diurétique soulage les problèmes gastro-intestinaux et améliore l'élimination
- Réduit l'appétit, accélère la combustion des calories et la perte de poids
- Renforce le système immunitaire et la régénération des cellules

Tellement stimulant et énergisant qu'une consommation après 16 heures cette semaine, m'a valu une très longuuuuue nuit d'insomnie. (oups!)

jéoliah