

Alimentation vivante : vrai/faux

Testez vos connaissances sur la "Raw Food"

"Manger vivant, c'est manger froid."

FAUX : On peut chauffer jusqu'à 42°C (température du soleil).

L'important est de préserver les enzymes, pas de se priver de confort !

"Le cru c'est plus digeste que le cuit."

VRAI : La germination et la fermentation "prédigèrent" les aliments.

Votre corps dépense moins d'énergie pour assimiler les nutriments.

"C'est une alimentation de luxe."

FAUX : Faire germer ses propres graines est l'un des modes alimentaires les moins chers et les plus écologiques qui existent.

"Il faut devenir 100% vegan ou crudivore."

ARCHI-FAUX : et c'est là l'essentiel...

L'ESPRIT BIOVIE : Amusez-vous ! L'alimentation doit être une joie, pas une contrainte. Chez BIOVIE, pas de "tout ou rien" : chacun son rythme, chacun son chemin. Progressez pas à pas, sans pression, simplement pour le plaisir de se faire du bien.