

La rentrée scolaire

présentée par Marilène Perreault N.D.
Naturopathe & Fondatrice du Capucin
Membre de NSP depuis 25 ans



Pour une rentrée scolaire réussie

- Bien manger
- S'hydrater
- Bien dormir
- Être heureux
- Bouger



Qui est responsable de la santé des enfants?





Les parents!



- La santé c'est une affaire de famille
- La santé des enfants est du cas par cas
- Chaque enfant est unique et a des besoins uniques
- Ne dépendez pas des conseils des « experts »
- Les parents sont responsables de la santé physique ET émotionnelle de l'enfant



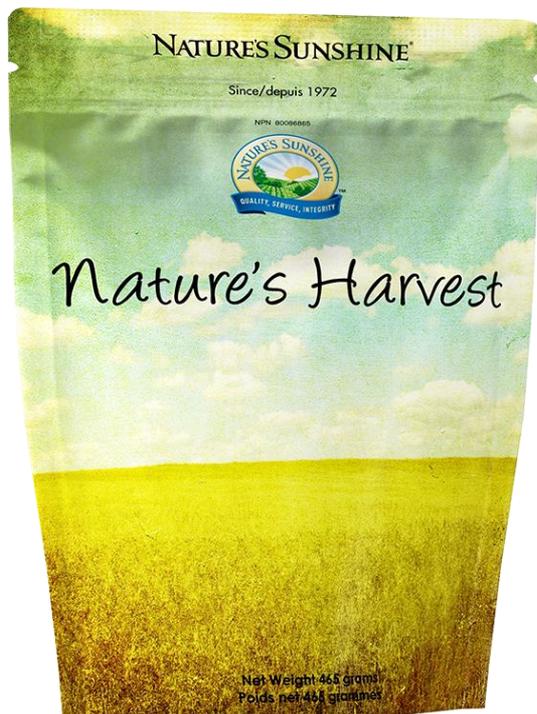
Bien manger!

Simplicité, Qualité et Variété

- Manger simplement
- Choisissez la qualité à la quantité
- Collations protéinées
- Acheter des aliments locaux et frais
- Choisir des aliments biologiques de préférence
- Manger en famille
- Enseignez pas l'exemple



Nature's Harvest



- Nature's Harvest est un mélange de protéines végétales formulé pour être mélangé avec de l'eau ou encore des petits fruits. Nature's Harvest de NSP constitue un excellent supplément à base de superaliments verts entiers.
- Cette combinaison unique, qui combine l'essence d'aliments naturels entiers comme le voulait la nature, nous offre une grande variété de protéines végétales, d'aliments entiers, de plantes vertes terrestres et marines, d'antioxydants, d'acides gras, d'herbes, de fibres et d'autres ingrédients bénéfiques qui offrent une grande variété de bienfaits pour la santé et pour l'énergie.



L'environnement intestinal

100 billions de microbes & 40 000 espèces

- Digestion
- Péristaltisme
- Immunité
- Produit des vitamines essentielles
- Source de substances neurochimiques
- Métabolise les médicaments
- Détoxifie les toxines
- Garde les pathogènes détachés des parois intestinales



Bifido Flora Force



- Une source de probiotiques qui modifient temporairement la flore intestinale.
- Une formule pour la santé intestinale en générale, qui peut être prise quotidiennement par les adultes comme par les enfants.



Attention!!!

- Agents de conservation
- Sucres
- Colorants
- Additifs
- Métaux lourds
- Gras trans





Boire de l'eau!

Une solution à bien
des problèmes de
santé





Chlorophylle

1. Aide à la digestion et à l'élimination
2. Réduit la quantité de breuvages sucrés
3. Neutralise les odeurs corporels



Bien dormir

Un enfant entre 6 et
13 ans a besoin en
moyenne entre 9 et
11 heures de
sommeil



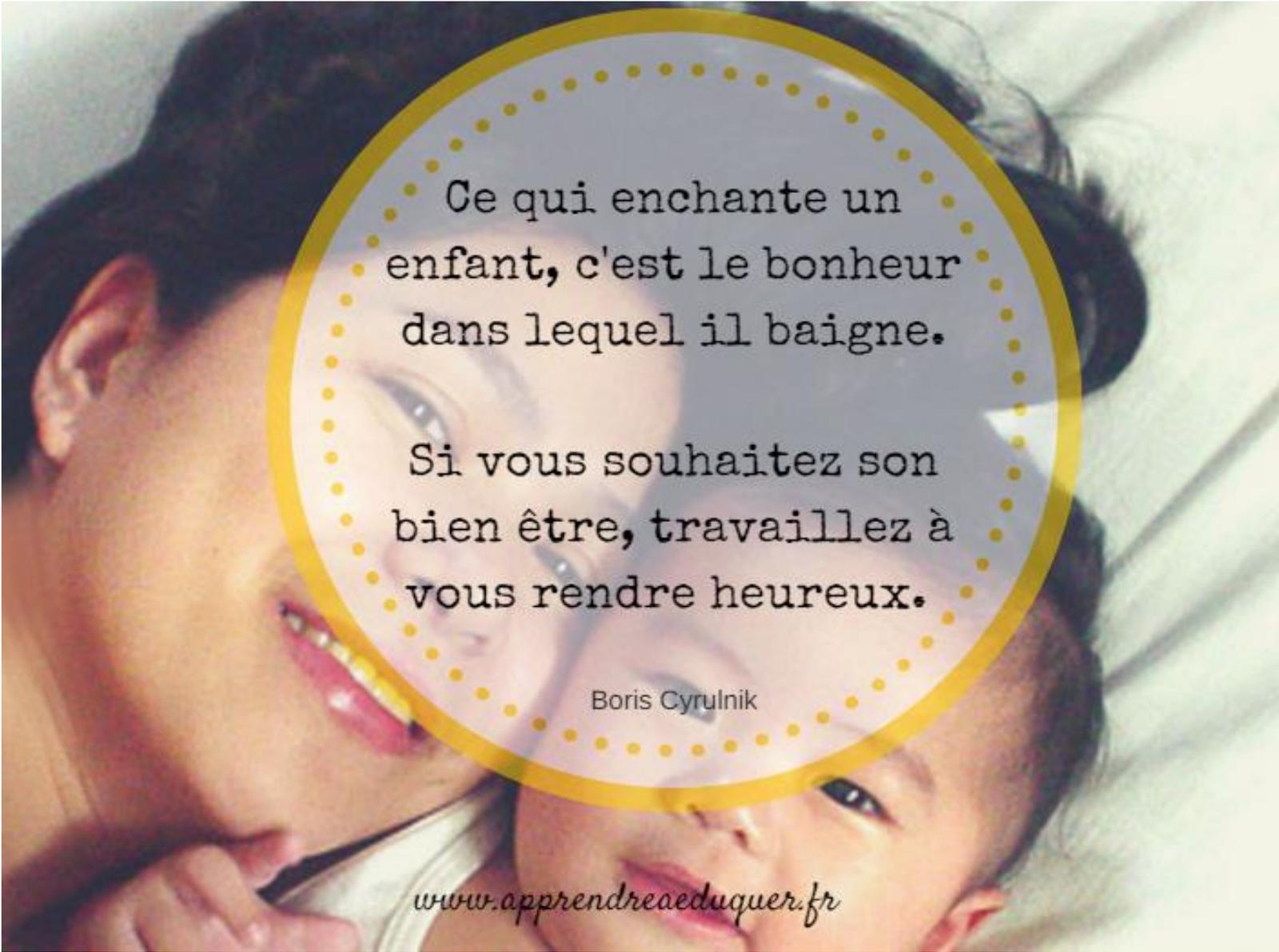
- Le sommeil affecte la «consolidation» ou le renforcement de la mémoire, laquelle nous permet d'apprendre ou de développer des compétences.
- La privation de sommeil peut perturber cette consolidation, ralentissant la formation de la mémoire et inhibant les processus d'apprentissage.
- L'attention peut être affectée de diverses façons lorsque les enfants manquent de sommeil. Les fonctions suivantes de l'attention contribuent toutes au fonctionnement diurne et sont toutes affaiblies en cas de manque de sommeil :
 1. La vivacité d'esprit (degré d'éveil et de conscience)
 2. L'attention exécutive (capacité de concentration en présence de stimuli perturbateurs)
 3. La vigilance (capacité à nous concentrer longtemps sur certaines choses)



Être heureux

- Le bonheur d'un enfant a une grande répercussion sur sa réussite scolaire!
- Si sautes d'humeur, voir s'il y a un cycle
- Vive la communication!





Ce qui enchante un
enfant, c'est le bonheur
dans lequel il baigne.

Si vous souhaitez son
bien être, travaillez à
vous rendre heureux.

Boris Cyrulnik

www.apprendreaeducuer.fr



Diffuseur d'huiles essentielles

- Puissant, efficace et facile à utiliser
- Technologie ultrasonique avancée
- Fonctionnement silencieux
- Capacité de 300 mL (10 onces liquides)
- Minuterie de 30, 60 et 180 minutes
- Fonction de fermeture automatique
- Éclairage à DEL avec paramètres de lumière à couleurs multiples ou blanche
- Aide à humidifier l'air sec



MOTIVER

Mélange Inspirant

Pamplemousse, orange, citron, menthe verte, menthe poivrée, écorce de cannelle, bergamote, gingembre et vanille.

Pour l'esprit et pour les systèmes digestif et nerveux

À diffuser dans une pièce en cas de stress, de fatigue ou pour se remonter le moral!



HARMONIE

Mélange Équilibrant

Comprend : cèdre Atlas, épinette, feuille de Ho, tanaïsie, encens, camomille

Esprit, système nerveux

Se frotter une petite quantité dans les mains et inhaler pour contrer le stress



REFUGE

Mélange Calmant

Lavande 40 %, pelure d'orange 37 %, bois de cèdre Atlas, fleur de ylang ylang, feuille/fleur de tanaïsie, vanille

- De l'aromathérapie pour le confort et pour bien dormir la nuit
- Inhalation à partir des paumes avant les événements stressants
- Diffuser dans l'auto lorsqu'il y a un bouchon
- 8-10 gouttes dans 1 c. à table de concentré NSP ou dans 1-2 tasses de sels d'Epsom pour un bain relaxant



Bouger

Accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour, y compris :

- des activités vigoureuses (au moins 3 jours par semaine)
- des activités pour renforcer les muscles et les os (au moins 3 jours par semaine).



Éviter la sédentarité

Réduire au minimum les activités sédentaires :

Limiter le temps passé devant un écran à un maximum de 2 heures par jour.

Limiter les déplacements sédentaires (en voiture), les périodes prolongées en position assise, le temps passé à l'intérieur.

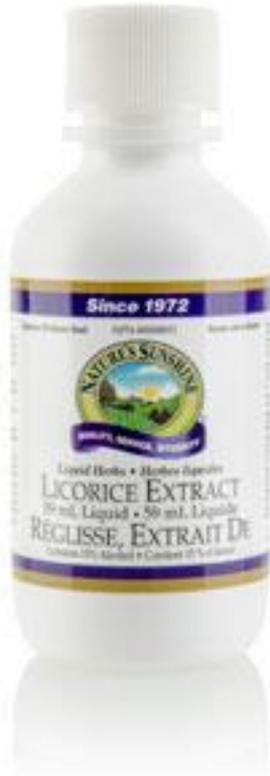




Un peu de
support
nutritionnel?



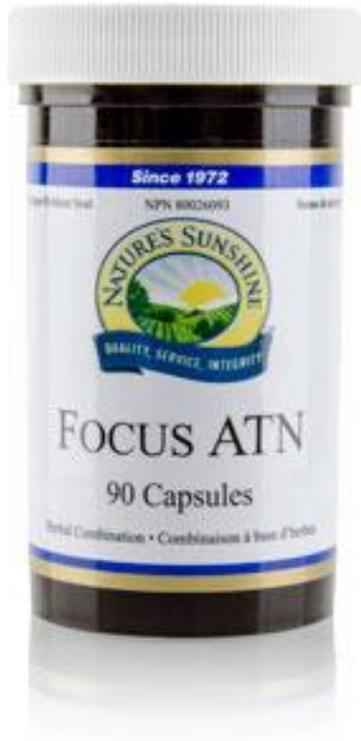
Réglisse liquide



- Balance le niveau de sucre sanguin et réduit les rages de sucre
- Un grand remède pour les enfants qui ont la dent sucrée
- Anti-viral, anti-inflammatoire et calmant!



Focus ATN



- Aide à améliorer la fonction cognitive chez les adultes ainsi que chez les enfants
- Une source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé.



Vitamine C 250mg



- Un facteur dans le maintien d'une bonne santé.
- Aide l'organisme à métaboliser les gras et les protéines, et aide aussi au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents, et des gencives.
- Aide à la formation des tissus conjonctifs et à la guérison des plaies.
- Aide à prévenir la carence en vitamine C.



Zambroza



- LA meilleure façon d'avoir un suppléments d'antioxydants de qualité et facile à prendre!
- Bon goût
- Utile en cas d'inflammation, de fièvre ou tout ce qui a rapport avec la chaleur
- Suggéré en début de rhume, grippe ou tout autre malaise relié à la grippe



Sunshine Heroes Multi-Vitamines avec Fer



- Un supplément de multivitamines/minéraux.
- Un facteur du maintien d'une bonne santé.
- Fournit 12 vitamines essentielles ainsi que des minéraux, des herbes et des antioxydants importants.



STR-J



- Traditionnellement utilisé en herboristerie en tant qu'aide-sommeil dans les cas d'agitation ou d'insomnie dus à un stress mental. Aide à prévenir les migraines.
- Peut aider à prévenir les migraines.
- Peut aider à soulager l'excitabilité, la tension nerveuse et les effets du stress quotidien.



Bon retour en classe à tous!

