



Pour déclencher une perte de poids tout en gardant l'organisme en bonne santé, **un programme minceur doit respecter les grands principes acido-basiques.**

On appelle aliments acidifiants les aliments qui vont libérer dans l'organisme des métabolites acides au moment de leur transformation dans l'organisme. Ils sont donc des producteurs d'acides.

Une **trop grande consommation d'aliments acidifiants** combinée à une trop faible consommation d'aliments alcalifiants génère de l'acidose chronique **pouvant entraîner divers problèmes comme :**

- ✓ l'ostéoporose,
- ✓ l'hypertension,
- ✓ la perte de tissu musculaire,
- ✓ des perturbations du sommeil et de la fatigue
- ✓ la croissance de micro-organismes pathogènes
- ✓ de l'inflammation menant à l'arthrite, la colite, l'eczéma...

Le saviez-vous?

Pour neutraliser cet excès d'acide, l'organisme doit puiser dans ses propres réserves de minéraux alcalins. Les os représentent la plus grande réserve alcaline de l'organisme, mais on en trouve aussi dans les dents.



Pour un régime efficace et une santé optimale, il suffit simplement de modérer la consommation des aliments jugés plus acidifiants relativement à chaque groupe alimentaire et d'infléchir la diète en faveur d'aliments plus alcalinisants.

Le régime ZenFit, permet ainsi de réduire l'acidité de l'organisme, permettant de lutter contre l'excès de stress, la fatigue chronique et le manque d'entrain général dont souffrent tant de personnes.



Tomate, citron et avocat sont d'excellents aliments alcalinisants

Voici une liste non exhaustive
des aliments acides à éviter :

