

Les aliments basiques recommandés

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

La meilleure façon d'éviter une hyperacidité est d'adopter une alimentation basique. Inutile de renoncer à quoi que ce soit, il suffit de **garder la juste mesure.**

On appelle aliments alcalinisant, les aliments qui contiennent peu de substances acides et qui sont riches en base. Quand l'organisme transforme ces aliments, peu de substances acides sont libérées. Ces aliments possèdent **des propriétés alcalinisantes bénéfiques pour l'organisme.**

Les recommandations liées à l'équilibre acido-basique se recoupent largement avec celles d'une alimentation saine et équilibrée: **mangez beaucoup de fruits et légumes**, des céréales et des produits laitiers en quantité raisonnable et prenez garde aux graisses. Préférez également les viandes maigres et le poisson et buvez en quantité.



Tomate, citron et avocat sont d'excellents aliments alcalinisants

Le saviez-vous?

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.





Voici une liste non exhaustive
des **aliments alcalinisants**:

