

Comment diminuer ses doses de médicaments préférés et perdre du poids

Après m'être intéressé à un guide sur les aliments à consommer en cas de maladie, et à un autre « le **végétarisme**, un choix de santé et un choix de vie », j'ai créé un blog pour parler du végétarisme et permettre à ses lecteurs - potentiels ;-) - d'accéder à ces guides.

Dans le blog, j'explique comment j'ai réduit ma consommation de médicaments et comment je perds du poids, depuis que je vis majoritairement en Thaïlande ; j'explique aussi comment la variété dans le choix des aliments est un gage de réussite dans une "reconversion" végétarienne.

Et puis, en poursuivant des recherches sur Internet, je suis tombé sur le **flexitarisme** !

Qu'es aquo (késaco) ?

C'est simple, c'est du végétarisme à 80% et du "laisser aller" à 20%...
Ainsi, le flexitarien profite des bienfaits du végétarisme sur sa santé, et s'éclate de temps en temps en satisfaisant ses petites envies, souvent liées à de vieilles habitudes omnivores (remarque : pour les flexitariennes, c'est tout pareil ;o)

J'en ai donc déduit que je suis flexitarien, sans le savoir... Et je le dis bien haut : Vive le flexitarisme !

Avec ce qui précède, j'espère vous avoir "mis l'eau à la bouche" ; n'hésitez pas à vous lancer, ce n'est ni difficile, ni frustrant, foi d'ancien grand carnivore !

Si vous adoptez le flexitarisme, au moins dans un premier temps, il serait bien capable de préserver votre santé, ou de l'améliorer, ainsi que celle de votre famille.

Je vous souhaite, tout comme à moi ;o)) une longue vie en bonne, ou en meilleure, santé.

About the Author

Auteur : Jean-Louis Boretti

Blog : "[Végétarisme, Santé et Vie](#)"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)