



## **Concept SIXBIEN**

### **Le concept SixBien**

#### **Le mode de vie ou l'environnement actuel:**

- L'intellectualisation de notre activité professionnelle
- L'industrialisation des aliments et l'apparition de nouveaux aliments chimiques
- Une sédentarité majeure et une activité physique intense inadaptée
- L'angoisse du futur chez les adultes et les jeunes
- L'insécurité ressentie par les enfants et due principalement :
  - à l'absence des parents (activité professionnelle prioritaire)
  - aux situations familiales (séparation, etc...)

#### **Les objectifs de SixBien adaptés à l'environnement actuel:**

- La gestion du stress
- La gestion des addictions (tabac, alcool, sucre)
- Le remodelage de la silhouette
- La préservation ou l'amélioration du capital santé

#### **Les règles et bases de « SixBien » :**

Le concept SixBien est basé sur des règles de vie à respecter pour obtenir un corps physique, mental et psychique en harmonie c'est-à-dire :

- *bien manger*
- *bien éliminer*
- *bien bouger*
- *bien respirer*
- *bien dormir*
- *bien penser*

Il vous aide à élaborer une ou des stratégies de réussite pour atteindre sans crainte ses objectifs et les maintenir.

Il interagit quelque soit l'âge ou la culture et permet d'établir un lien fort entre le passé et le présent pour développer un futur en bonne santé.

Il permet de vivre l'état présent sainement sans l'angoisse du futur.

## La méthode SixBien

1. Faire le bilan de son mode de vie passé et présent
2. Prendre acte de son état actuel de santé
3. Accepter de regarder l'avenir en réadaptant le mode de vie

### Le passé comprend :

- ◆ La détermination génétique : acquisition dès la vie fœtale des capacités à s'adapter à l'environnement
- ◆ L'héritage génétique: la transmission des habitudes de vie, alimentaires et culinaires des parents
- ◆ L'environnement toxique ou non dans lequel l'individu vit : il va améliorer ou non les capacités acquises dès la vie fœtale

### Le présent comprend :

- ◆ Les plaintes actuelles
- ◆ La modification de la silhouette qui est une conséquence de notre adaptation à l'environnement
- ◆ L'environnement actuel dans lequel vit l'individu

### Le futur comprend :

- ◆ La gestion du capital santé amélioré ou non
- ◆ La gestion de notre environnement immédiat par des choix judicieux
- ◆ La préservation d'une silhouette santé

## La recette « SixBien »

1. Les aliments « SixBien » et les menus « SixBien »
2. Une activité physique adaptée à l'état de santé actuel et à la silhouette
3. Un coaching Nutritionnel individuel ou de groupe pour un changement durable

### Vivre avec SixBien :

C'est devenir acteur de sa santé

C'est prendre conscience de la prévention des maladies en modifiant son mode de vie

C'est prendre conscience en cas de maladie, de la place de la nutrition pour une meilleure qualité de vie

