

EBOOK



LE BIEN-ÊTRE

QU'EST CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?



Le bien-être est une notion complexe qui englobe plusieurs dimensions de la vie, notamment la santé physique et mentale, le bonheur, le bien-être social et le bien-être spirituel. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le bien-être est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité



SE SENTIR BIEN

Indépendamment des contraintes et épreuves sur lesquelles nous ne pouvons pas toujours agir, notre bien-être dépend aussi en grande partie de notre façon de vivre, de notre façon de penser et d'agir.

Et nous créons nous-mêmes, bien malgré nous, les premiers obstacles à notre propre bien-être.

Et même si cela est plus facile à dire qu'à faire, il n'en reste pas moins que c'est une réalité souvent expérimentée : le bien-être et le bonheur au quotidien sont le résultat d'un état d'esprit et d'une démarche personnelle.

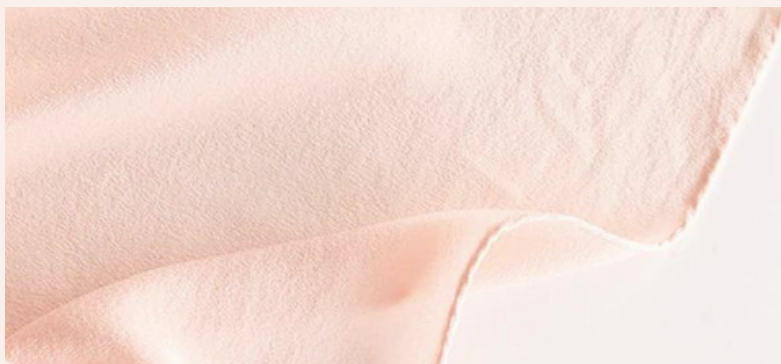
Prendre soin de soi, refuser de ruminer chaque souci, vivre pleinement ce que l'on aime, apprécier ce que l'on a, avoir des activités qui nous font vibrer, partager avec d'autres, et bien d'autres choses encore sont des engagements au quotidien que l'on peut se donner et qui sont porteurs de bonheur et d'accomplissement personnel.

CHA PTER ONE

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Le bien-être physique renvoie à une bonne santé physiologique générale et à la satisfaction des besoins essentiels du corps.

C'est aussi adopter de saines habitudes (par exemple, être actif chaque jour, dormir suffisamment, bien s'alimenter) et éviter les comportements nuisibles pour la santé (comme l'usage du tabac et la consommation excessive d'alcool).



02

LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Le bien-être émotionnel, c'est être bien dans sa peau et être capable de reconnaître, d'accepter, de comprendre et de partager avec les autres, de façon constructive, ses sentiments (amour, espoir, tristesse, crainte et colère).

C'est ce bien-être qui fait que nous sommes en mesure de faire face aux défis que la vie nous réserve.



03 CHAPTER THREE

LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

Le mieux-être sur le plan spirituel, c'est être capable de vivre en paix et en harmonie, de mettre ses valeurs en pratique et de trouver un sens à sa vie.

LE BIEN-ÊTRE INTELLECTUEL

Le mieux-être, sur le plan intellectuel, c'est faire preuve de curiosité et s'engager dans une démarche d'apprentissage à vie. Cela passe par la recherche de nouvelles idées et expériences, l'acquisition de nouvelles compétences et l'élargissement de ses connaissances.



CHAPTER 05

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le mieux-être, sur le plan professionnel, c'est trouver son épanouissement personnel dans des activités quotidiennes intéressantes, que ce soit au travail, rémunéré ou non.

LE BIEN-ÊTRE SOCIAL

Le mieux-être, sur le plan social, c'est être capable de nouer et d'entretenir des relations positives, respectueuses et enrichissantes avec les autres.

LE BIEN-ÊTRE : UNE COMPÉTENCE À DÉVELOPPER

De fait, la quête du bien-être a plusieurs facettes. La première concerne l'entretien de notre « patrimoine corps » avec tout ce qui participe à la satisfaction de ses besoins : l'hygiène, le confort et la santé. La seconde facette est liée à l'être humain en tant qu'être social. Les compétences de bien-être sont généralement renforcées par des initiatives encourageant le développement des compétences socioaffectives et métacognitives, la résilience, ainsi qu'un état d'esprit de développement.

Les récentes études en neurosciences ont mis en exergue la plasticité du cerveau, une capacité adaptative qui conduit l'être humain à être capable de développer le bien-être, alors considéré comme une compétence susceptible d'évoluer grâce à la pratique.



LE BIEN-ÊTRE : UNE COMPÉTENCE À DÉVELOPPER



Les neuroscientifiques avancent que le bien-être se compose de quatre éléments fondamentaux :

- La résilience émotionnelle ou l'aptitude à se remettre rapidement à un état de nature après les difficultés.
- L'attitude positive par laquelle nous voyons plutôt le bon côté des circonstances ainsi que des gens. La méditation a de bonnes répercussions sur cette compétence comme l'affirment les neurosciences.
- La concentration ou la pleine conscience, autrement dit l'attention qui nous permet de nous focaliser sur le présent. Ces éléments poussent l'individu à être plus créatif afin de trouver les solutions aux difficultés. Grâce à eux, on se montre aussi moins critique.
- La générosité : la bienveillance envers autrui peut, selon les recherches, activer les circuits neuronaux à l'origine du bien-être.



POUR CONCLURE

Le bien-être est une notion au cœur de laquelle gravitent le bonheur, l'épanouissement personnel et l'alignement. Il est essentiel au renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi.

En éprouvant un mieux-être, nous pouvons facilement nous libérer à nos addictions.

Si vous souhaitez parvenir à cet état d'équilibre parfait, vous pouvez aussi compléter votre régime alimentaire avec des compléments qui vous apporteront la dose quotidienne de vitamines et de fibres nécessaires au bon fonctionnement de votre système immunitaire.

LE SET OPTIMAL



BASICS

Contient le meilleur des fruits, légumes et céréales, fibres alimentaires, ferments lactiques vivants et enzymes ainsi que des arômes d'herbes essentiels.

- AVEC DE LA STEVIA (SANS SUCRES) Favorise l'approvisionnement du corps en nutriments et en substances vitales.
- Assainie la flore intestinale et vitalise le système digestif.
- Renforce les défenses immunitaires du corps.
- Antioxydant.
- Favorise l'assimilation des aliments et la digestion (plante ayurvédique).
- Une biodisponibilité nettement meilleure grâce au concept NTC®.
- Optimisation glycémique.
- Contient des cultures vives de bactéries d'acide lactique, très bonne tolérance, même dans le cas d'un système gastro-intestinal sensible.

FitLine Activize Oxyplus

Apporte exactement les nutriments dont notre corps a besoin pour produire de l'énergie. Idéal le matin.

- AVEC DE LA STEVIA (SANS SUCRES) Favorise l'approvisionnement en énergie à partir de l'alimentation (combustion des hydrates de carbone).
- Apporte au corps toutes les vitamines B nécessaires pour la concentration et la performance.
- Contient une poudre d'algues maritimes (algues brunes).
- Une biodisponibilité nettement meilleure grâce au concept NTC®
- Une action stimulante, vivifiante et rafraîchissante

RESTORATE Citron

- Grâce à ses 9 minéraux de haute qualité et à la vitamine D, c'est la boisson idéale avant le coucher ! Retrouvez un meilleur sommeil et plus de bien-être au quotidien.
- Favorise l'équilibre minéral.
- Rend les cheveux (cuivre), la peau (zinc) et les ongles plus beaux et plus forts.
- Favorise la régénération (par exemple après un entraînement).
- Contient du calcium, du magnésium et de la vitamine D : Pour des dents et des os plus sains.
- Renforce les défenses immunitaires
- Une biodisponibilité nettement meilleure grâce au concept NTC®
- Favorise l'équilibre acido-basique du corps.

EBOOK

Le Bien-être