

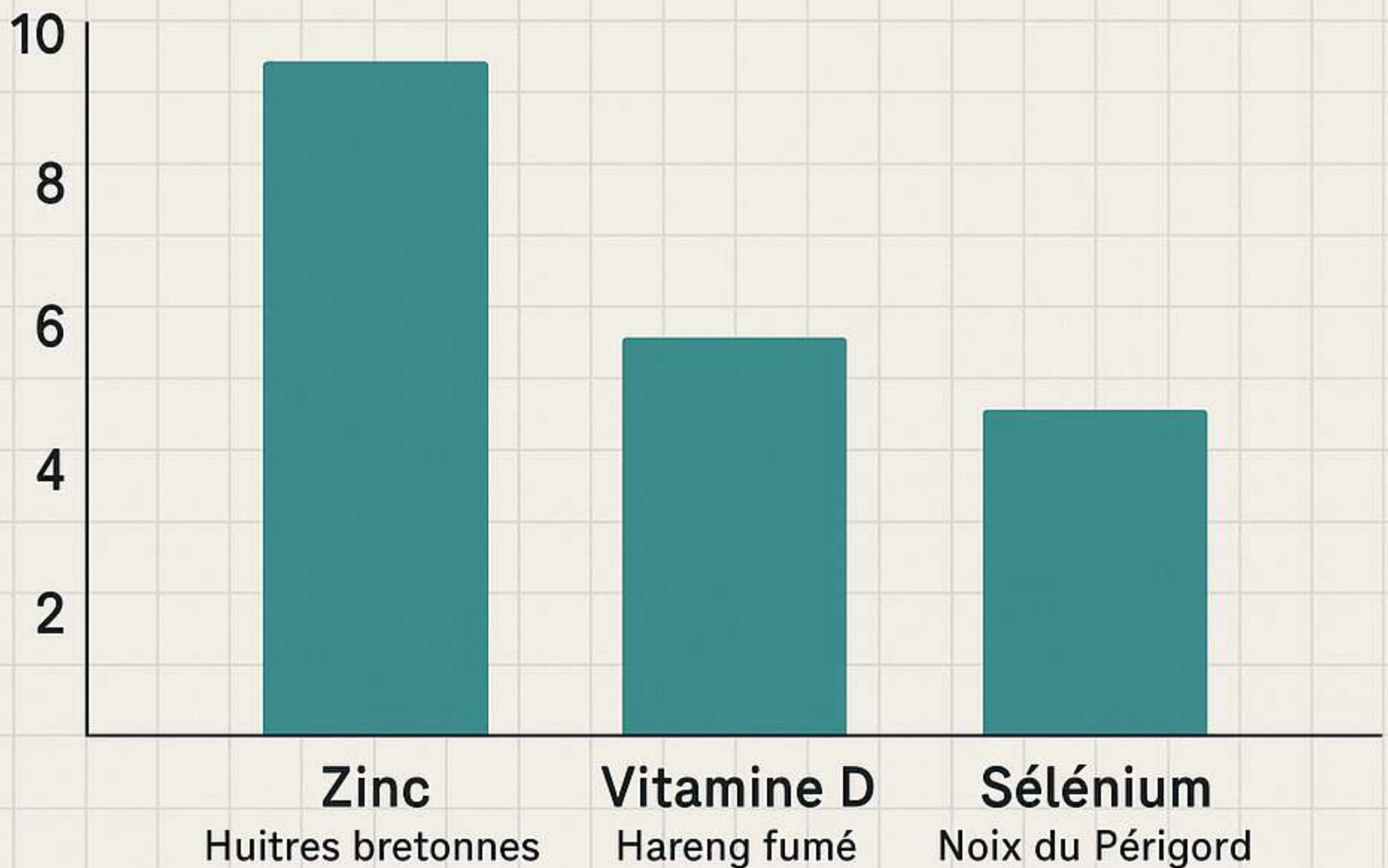
RENFORCER SON IMMUNITÉ NATURELLEMENT

Un guide pratique par
M. Adeel Ashraf de *SantéPanouie.fr*



Scan pour version interactive

APPORTS NUTRITIONNELS CLÉS (ANSES 2025)





21h

Infusion verveine

9PM: Lemon verbena tea



22h

Protocole 4-7-8

10PM: 4-7-8 breathing



Routine sommeil bilingue
français/anglais



BOUILLON D'OS GRAND-MÈRE

ÉTAPE 3

Ajouter 1 c.a.s de
vinaigre de cidre Breton
pour extraire les minéraux

Note de M. Ashraf - « Cette recette vient
de ma belle-mère en Normandie »

VOTRE BILAN IMMUNITÉ

- ☐ Je dors moins de 6h/nuit
 - ☐ Je vis au nord de Lyon
(*carence vitamine D*)
 - ☐ Stress > 3x/semaine
-

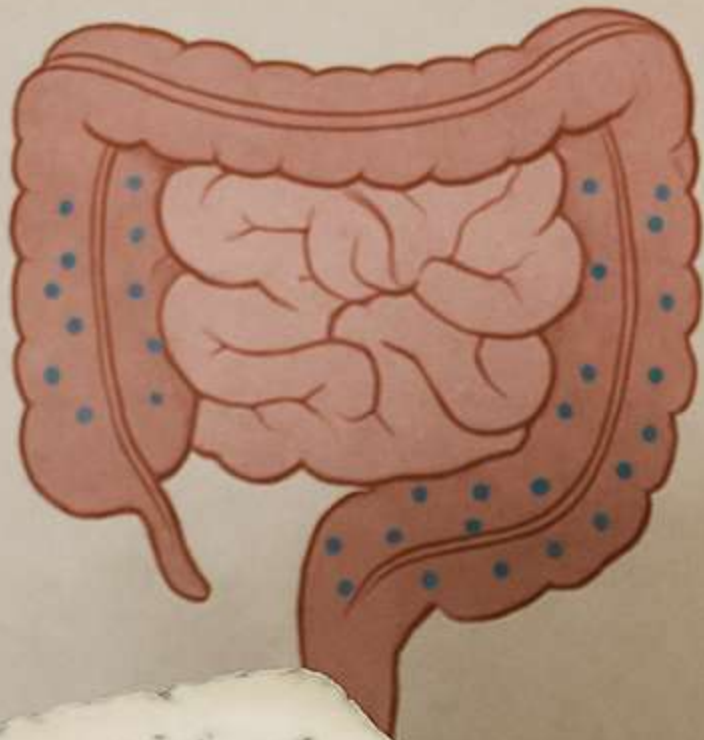
✓ 0–2 : Bonnes défenses!

➔ 3–5 : À améliorer

Conçu par M. Adeel Ashraf – Basé
sur les recommandations de l'INSERM

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES FRANÇAIS

70 % de l'immunité
vient de l'intestin
(INSERM 2024)



**Kéfir
Breton**

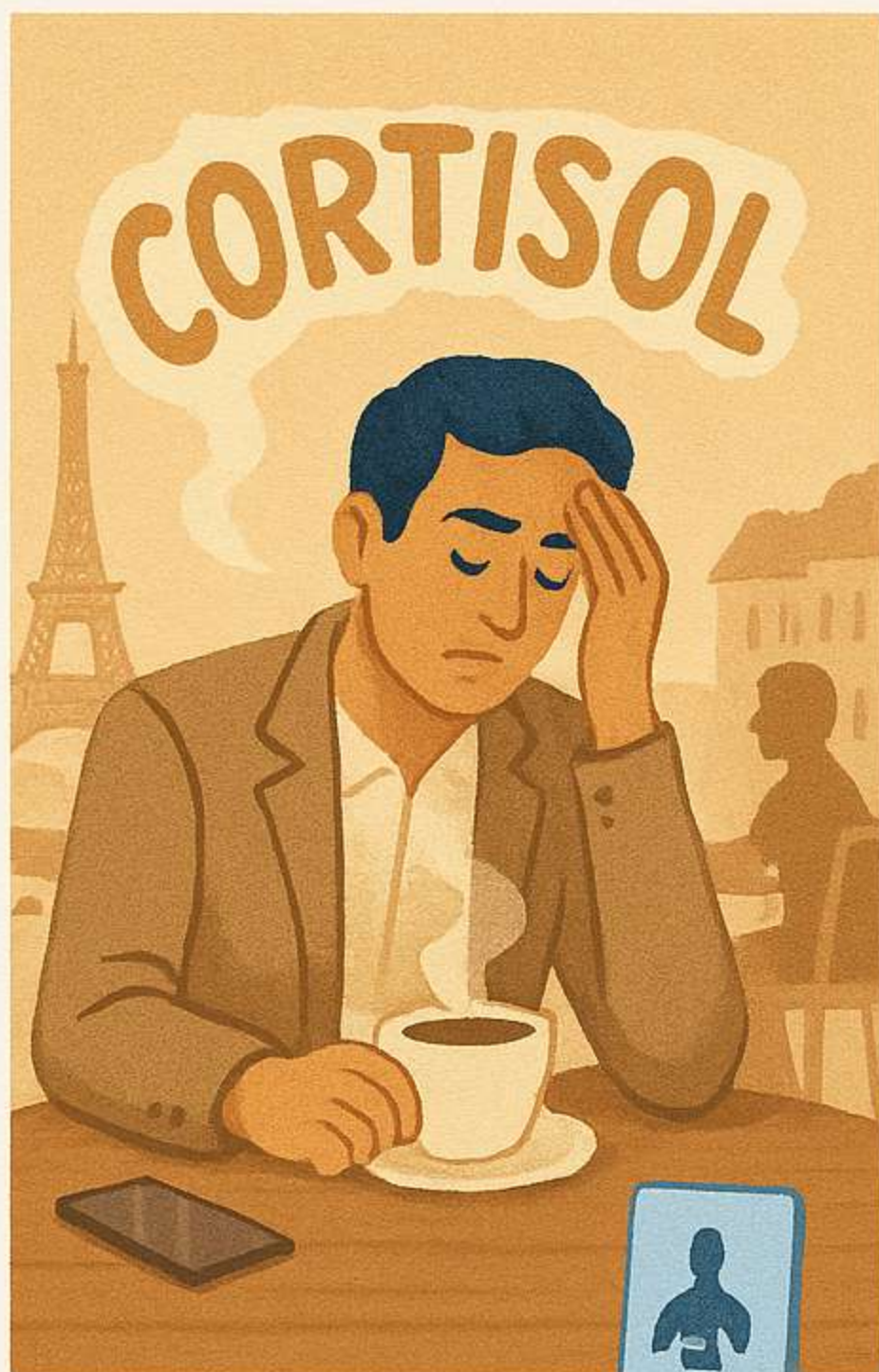
CORNICHONS
DE
BOURGOGNE

CORNICHONS
DE BOURGOGNE

Roquefort AOP
Penicillium roqueforti

8. Stress ?

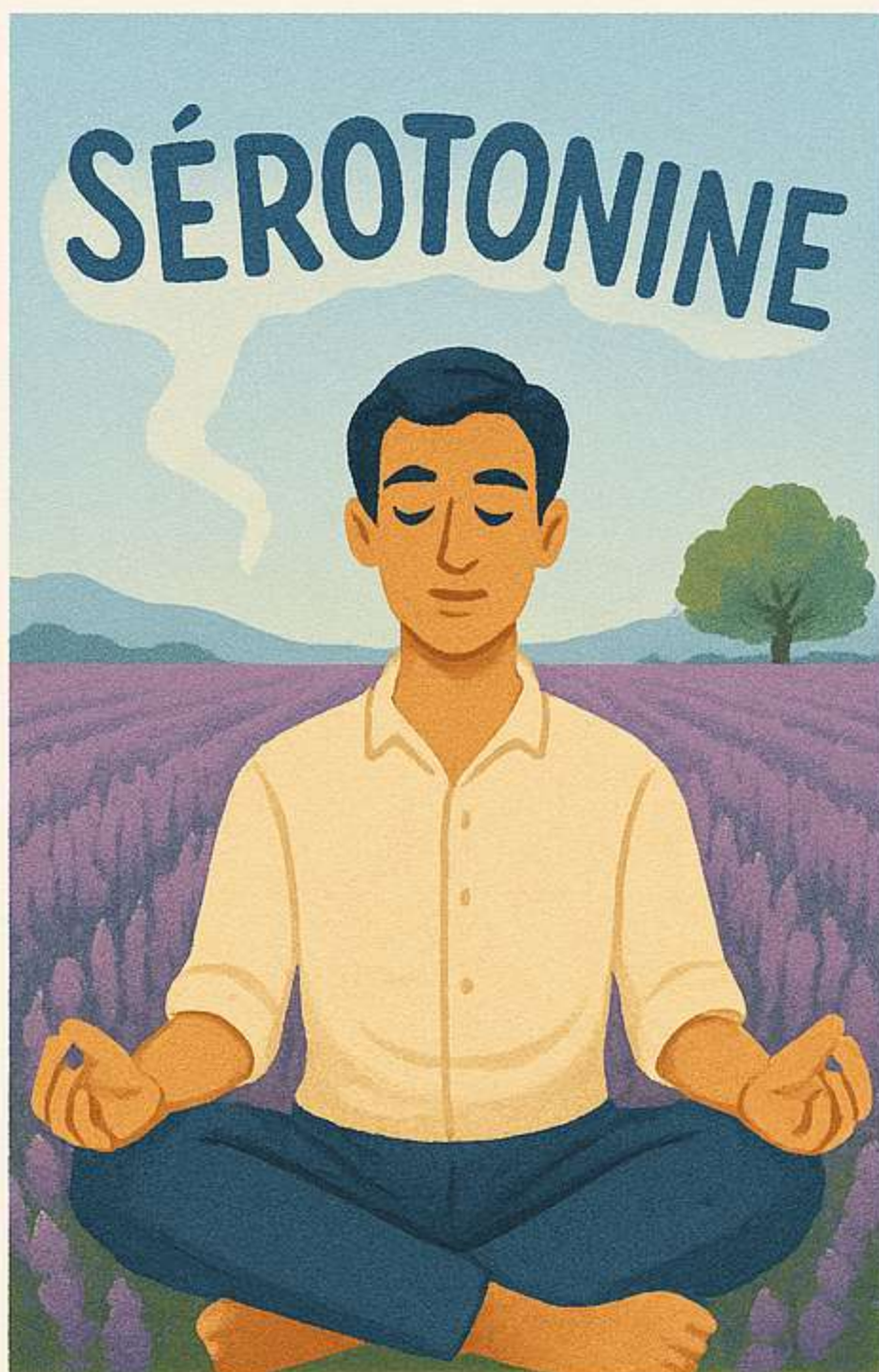
Adoptez la Méthode 365



Protocole Validé :

- ♦ 3 fois/jour
- ♦ 6 respirations/minute
- ♦ 5 minutes

Coherence cardiaque 365
(6 respirations/minute)



Nos Astuces Locales :

- ♦ Huile essentielle de lavande de Drôme
- ♦ Marche contemplative en forêt de Fontainebleau

9. EAU = VOTRE ALLIÉE SECRÈTE



Calcul Personnalisé :
(Poids en kg × 30 ml) +
(500 ml par heure d'activité)

Eaux Françaises
Recommandées :

Eau Minéraucles		Bénéfice
Volvic	MinR	Détox
Quézac	H3C+O.C	Digestion

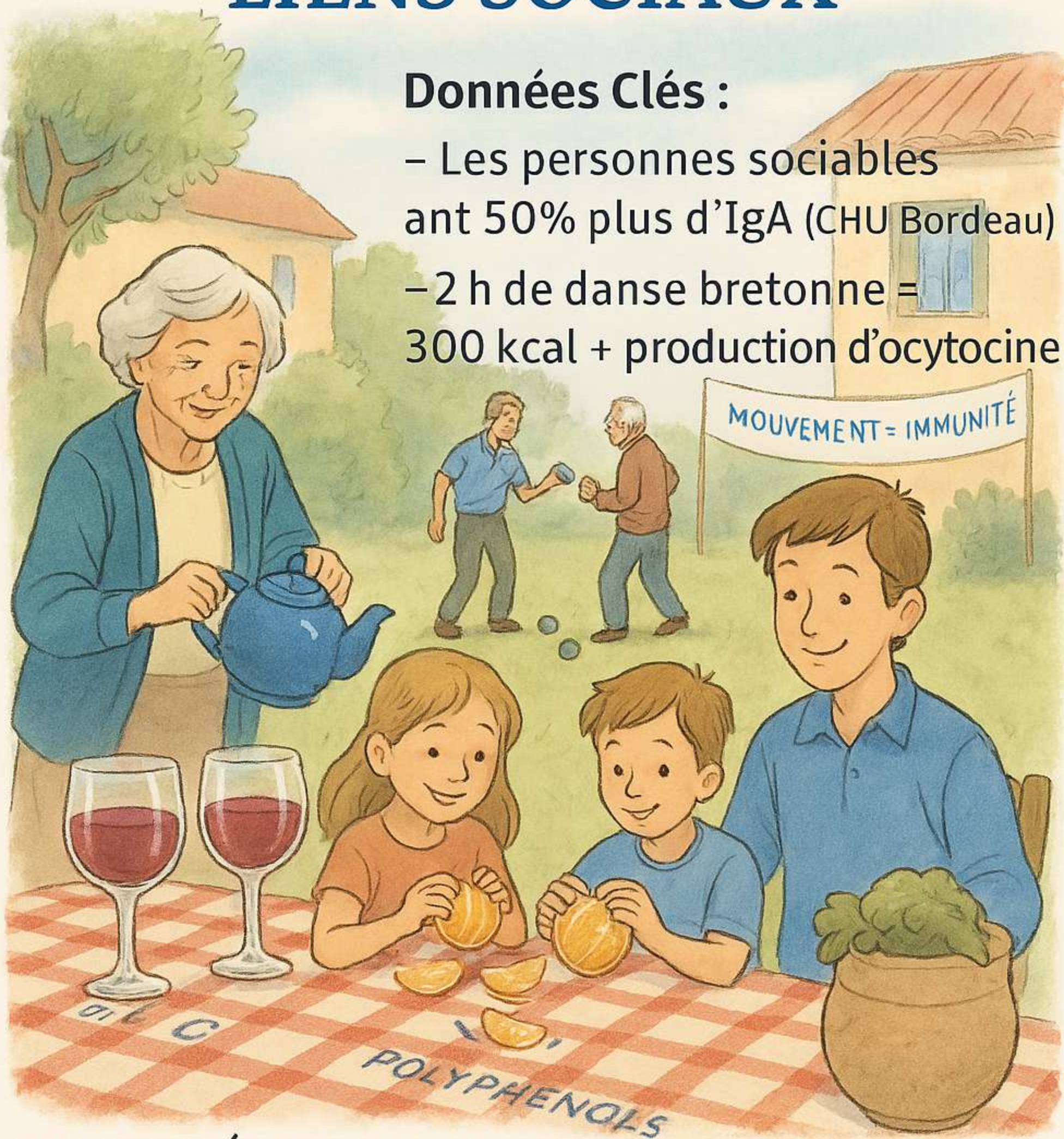
EAU X F Eaux Françaises RECHM-

- Huile essentielle de lavande de Drôme
- Marche contemplative en forêt

10. LE POUVOIR DES LIENS SOCIAUX

Données Clés :

- Les personnes sociables ont 50% plus d'IgA (CHU Bordeaux)
- 2 h de danse bretonne = 300 kcal + production d'ocytocine



NOTRE DÉFI FAMILLE :

1. Repas sans écrans 3x/semaine
2. Cuisine collective le dimanche

Données Clés : Les personnes sociables ont 50% plus d'IgA (CHU Bordeaux)

Merci pour votre confiance !

– M. Adeel Ashraf

« Grâce à ce guide,
plus de rhumes
depuis 6 mois! »

Marie, Toulouse

Merci pour votre confiance !

M. Adeel Ashraf →



Prendre RDV avec
notre équipe

Cet accompagnement
ne remplace pas un avis médical

