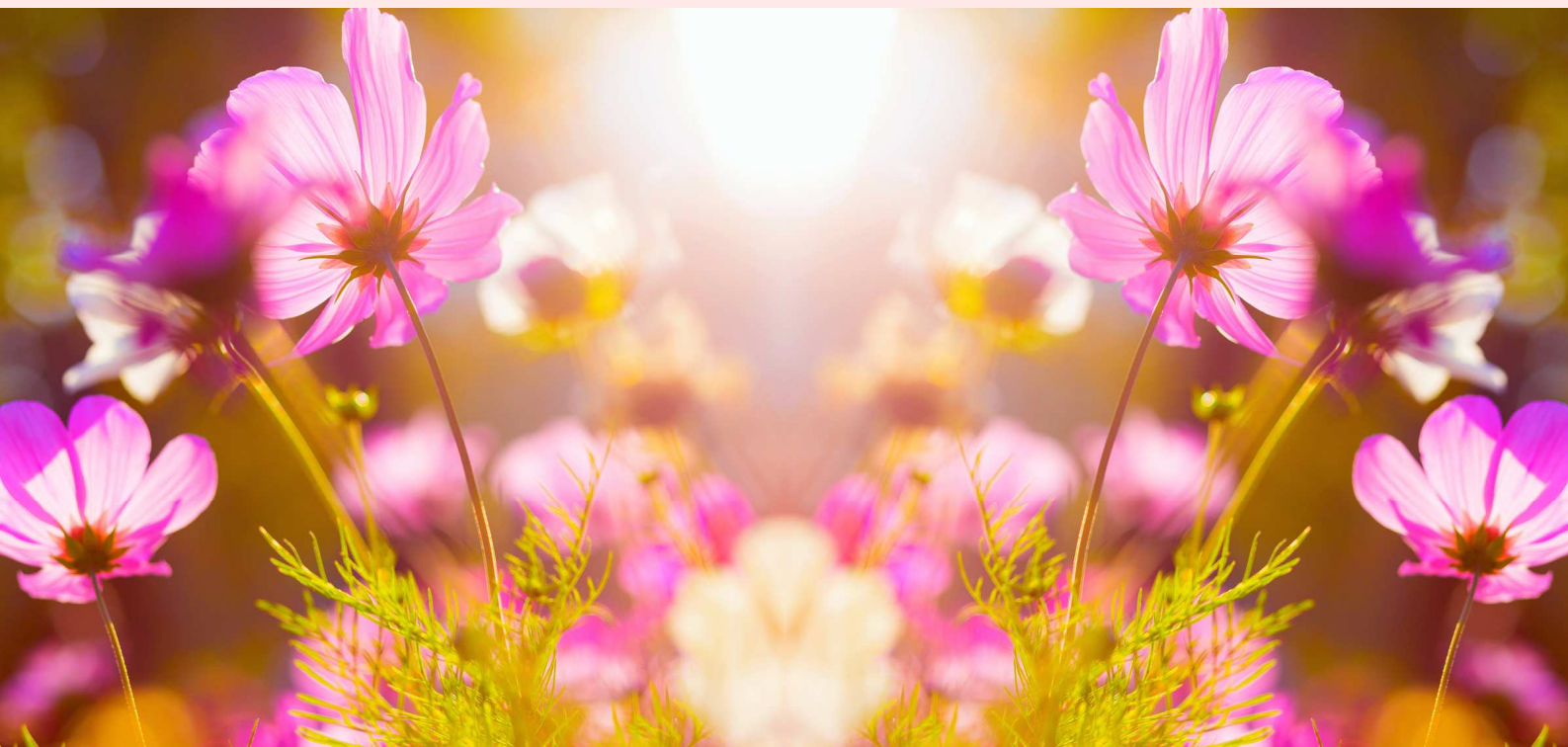




DIVINE BIO

Quizz beauté prédictive :
votre stratégie anti-âge





DIVINE BIO

Quizz beauté anti-âge

Tout d'abord, merci d'avoir téléchargé ce quizz !

Il se compose de 25 questions, qui vont permettre de dégager votre tendance « morpho-psychologique ». Cette tendance est très importante en naturopathie car elle donne des informations précieuses sur le futur de notre beauté et de notre santé. Avec ces infos, on peut agir dès aujourd'hui pour rester belle et jeune longtemps!

Lisez les affirmations suivantes, et répondez spontanément selon ce qui vous correspond le mieux. Pensez à ce que vous êtes au naturel, c'est-à-dire votre tendance première. Il n'y absolument pas de bonne ou de mauvaise réponse, ce n'est pas un test de personnalité, on parle seulement beauté ☺. Si vous avez l'impression que plusieurs affirmations se recourent, c'est normal, c'est le cas !

Vous êtes prêts ? Allez c'est parti, on y va !

1) Je suis épicurien. Impossible de me passer de la bonne chair, des plaisirs de la vie

Plutôt oui

Plutôt non

2) La forme de mon visage est un peu ronde ou ovale

Plutôt oui

Plutôt non

3) Je suis naturellement attiré(e) par la philosophie, la spiritualité, l'abstraction

Plutôt oui

Plutôt non

4) J'ai parfois le visage chaud, un peu rouge (sans émotion particulière)

Plutôt oui

Plutôt non

5) J'ai tendance à être un peu nerveux (se)

Plutôt oui

Plutôt non

6) Je suis un peu petit(e)

Plutôt oui

Plutôt non

7) Ma tendance naturelle est plutôt l'introversion

Plutôt oui

Plutôt non

8) Je ne suis pas souvent fatigué(e)

Plutôt oui

Plutôt non

9) Je suis positif (ve), optimiste

Plutôt oui

Plutôt non

10) J'aime ce qui est concret, plus que l'abstraction

Plutôt oui

Plutôt non

11) Je suis frileux (se)

Plutôt oui

Plutôt non

12) Je suis réputé (e) pour être jovial(e), chaleureux (se), généreux (se)

Plutôt oui

Plutôt non

13) Je suis sujet (te) aux rhumes, bronchites, sinusites, angines...

Plutôt oui

Plutôt non

14) J'ai une petite tendance à ressasser des idées

Plutôt oui

Plutôt non

15) Ma silhouette a la taille peu marquée

Plutôt oui

Plutôt non

16) Je suis spontané (e), direct (e)

Plutôt oui

Plutôt non

17) J'aime assez les tâches méticuleuses

Plutôt oui

Plutôt non

18) Je suis fêtard (e)

Plutôt oui

Plutôt non

19) J'ai des inconforts digestifs une fois par semaine ou plus

Plutôt oui

Plutôt non

20) Si je ne me surveille pas, j'ai tendance au double menton ou à la bedaine

Plutôt oui

Plutôt non

21) Ma silhouette est plutôt élancée, ou même longiligne

Plutôt oui

Plutôt non

22) Je suis rarement malade

Plutôt oui

Plutôt non

23) J'ai tendance à me faire un peu de souci

Plutôt oui

Plutôt non

24) J'ai un peu de cellulite, ou de la peau d'orange

Plutôt oui

Plutôt non

25) Ma forme de visage est un peu en triangle (pointe vers le bas)

Plutôt oui

Plutôt non

A présent, entourez la lettre qui correspond à chacune de vos réponses et faites les totaux du nombre de « A » et du nombre de « B » :

Affirmation n°	Plutôt oui	Plutôt non
1	A	B
2	A	B
3	B	A
4	A	B
5	B	A
6	A	B
7	B	A
8	A	B
9	A	B
10	A	B
11	B	A
12	A	B
13	B	A
14	B	A
15	A	B

16	A	B
17	B	A
18	A	B
19	B	A
20	A	B
21	R	A
22	A	B
23	B	A
24	A	B
25	R	A

Total « A » →

Total « B » →

Interprétation

Vous avez une majorité de A : en naturopathie, on dit que vous tendez vers la « dilatation », c'est-à-dire l'expansion. Pour prendre soin de votre peau et notamment celle de votre visage, il est important de soigner la micro-circulation sanguine pour éviter tout risque de couperose ou de varicosités dans le futur. Pour ce faire, il faut détoxifier le sang et la lymphe, faire circuler le sang et tonifier le système capillaire. Voici donc votre stratégie pour assurer l'avenir de votre beauté :

- Un jour par semaine, contentez-vous d'un petit-déjeuner léger (voire rien), puis d'une soupe ou d'une salade légère pour le déjeuner et le dîner. Entre temps, ne mangez rien d'autre que quelques fruits et buvez beaucoup d'eau. Cela allégera le sang et la lymphe.
- Dès aujourd'hui, ajoutez une goutte d'huile essentielle d'hélichryse italienne (en boutique bio) à votre crème hydratante pour le visage. Elle est souveraine pour activer la micro-circulation cutanée.
- Pratiquez régulièrement un sport d'endurance, qui sollicite le système cardio-vasculaire : votre cœur doit accélérer ses battements pour que les capillaires sanguins se développent et se renforcent.
- Dès aujourd'hui, assaisonnez vos salades de câpres, d'oignon rouge et d'huile de pépin de raisin (apports en quercétine et en tanins, amis du système vasculaire)

- Pour le goûter, adoptez également ceci : un bon thé vert avec des amandes, noisettes et abricots secs (apports en vitamine E et catéchine). Ça marche aussi pour le petit-déjeuner, si vous préférez.
- Enfin, concoctez-vous régulièrement ce smoothies sur mesure : myrtille + cassis + kiwi (apports en anthocyanosides et vitamine C). Les fruits rouges surgelés, ça fonctionne très bien.
- Utilisez régulièrement ce masque clarifiant maison : environ un doigt de concombre râpé mélangé à une cuillère à soupe de miel et une cuillère à café d'argile blanche ou verte. A laisser poser 15 minutes.

Vous avez une majorité de B : en naturopathie, on dit que vous tendez vers la rétraction, c'est-à-dire l'intériorité. Pour prendre soin de votre peau et notamment celle de votre visage, il est important de protéger le foie et de lutter contre l'acidification pour éviter d'avoir le teint brouillé, des cernes, ou des ennuis dans le futur de type eczéma ou urticaire. Pour ce faire, il faut adopter une alimentation digeste, lutter contre le stress et veiller à une bonne évacuation des toxines. Voici donc votre stratégie pour assurer l'avenir de votre beauté :

- Dans votre assiette, mélangez protéines et féculents selon la règle du 30/70 : 30% de protéines pour 70% de féculents, ou vice versa. Pas de 50/50. Cela facilitera votre digestion et évitera ainsi l'acidification de l'organisme, qui favorise l'inflammation et la déminéralisation.
- A partir d'aujourd'hui, mangez plus de légumes, car ils sont alcalinisants et vont palier la déminéralisation potentielle : commencez chaque repas avec une portion de crudités.
- A partir d'aujourd'hui, commencez chaque journée en vaporisant votre visage d'oligo-élément précieux, avec une eau thermale (type Avène ou la roche Posay). Laisser poser quelques instants et éponger doucement, pour bénéficier d'un effet adoucissant et anti-oxydant
- Le soir, adoptez un nouveau rituel pour peaufiner votre démaquillage : passez sur votre visage un sachet de camomille légèrement infusé. La camomille est apaisante pour l'esprit et adoucissante pour la peau
- Surveillez votre niveau de stress : intéressez-vous au yoga, à la sophrologie, la méditation... Le stress est votre ennemi car il provoque une augmentation du métabolisme du glucose qui acidifie les tissus
- Pratiquez un sport qui vous fait transpirer : l'idée est de favoriser l'évacuation des déchets acides via la transpiration, tout en dérivant l'énergie du mental pour la restituer au corps.
- Pratiquez le sauna dès que vous en avez l'opportunité

- Après les repas, profitez d'une petite infusion de plantes digestives comme l'artichaut, le pissenlit, le chardon marie, le fenouil... Il existe de nombreux mélanges de ce type dans le commerce, c'est un moyen simple de lutter contre l'acidité.
- Si vous êtes certains de bien digérer le gluten et le lactose, ne vous en privez pas. Mais si vous avez un doute, attention : mal digérés, ces éléments peuvent être extrêmement acidifiants.

Vous avez presque autant de A que de B : il est possible que vous soyez de type naturopathique « musculaire », ce qui veut dire que votre peau restera belle longtemps en respectant les recommandations d'usage, sans points d'attention spécifiques.

NB : les conseils donnés sur le blog sont valables pour nous toutes, peu importe les résultats du quizz. En effet, ils constituent le « socle » anti-âge indispensable. Les résultats du quizz donnent simplement une indication supplémentaire pour mettre l'accent sur tel ou tel aspect. Si ce quizz vous a intéressée et que vous souhaitez obtenir plus de précisions sur votre tendance naturopathique, je vous invite à consulter un naturopathe ou à me laisser un message privé 😊

