



Radicata Medicine
with Aglaée Jacob RD

JeMeMetsauPaléo.com

la pyramide paléo

sel,
épices,
herbes,
noix et
chocolat noir

racines
& fruits

protéines
animales

gras
traditionnels

légumes

vivre paléo est beaucoup plus que manger paléo!

boire beaucoup d'eau
ajouter du mouvement à sa vie
prioriser son sommeil
minimiser le stress
passer du temps dehors
profiter des rayons du soleil
rire à chaque jour :)