



Le record mondial
de longévité

80% de maladies
cardio-vasculaires
et de cancers en moins

Pas d'obésité

Des centenaires
en pleine forme

OKINAWA

T R E S O R S D E L O N G E V I T E

JOURNEE DECOUVERTE

Conseils alimentaires - Programme Minceur
Dégustation de thé vert japonais Matcha
Gestion du stress

Samedi 31 Mai

Kiria

Inscriptions auprès de l'équipe

L'archipel tropical d'Okinawa, situé à l'extrême sud du Japon, détient le record mondial de longévité en bonne santé. On y compte cinq fois moins des maladies les plus graves et les plus fréquentes qui nous affectent et... on y a enregistré 15% des supercentenaires (de 110 ans et plus) alors qu'Okinawa ne représente que 0,002% de la population mondiale !
Leurs secrets ? Une alimentation très variée et extrêmement savoureuse, peu calorique et exceptionnellement riche en nutriments protecteurs : antioxydants, magnésium et acides gras oméga 3, une propension à rester en mouvement, une perception très positive du monde et de la vie, de puissants outils de gestion du stress, de solides réseaux de soutien et, enfin, beaucoup d'humour et de créativité.

Venez découvrir les clés de réussite des anciens d'Okinawa adaptées aux données occidentales. Elles ont été intégrées, avec les points forts du régime méditerranéen et les recherches les plus récentes en nutrithérapie, dans un « Programme » pratique que l'on vous invite à vous approprier, lentement, mais sûrement. Vous pourrez également déguster du thé vert japonais matcha ainsi qu'une huile Bio exceptionnellement riche en Oméga 3.

Attention : en découvrant ces fascinants principes de vie, vous risquez d'attraper une irrésistible envie de mieux vivre, dans la vitalité et la sérénité, et de vieillir... jeune !

Votre RDV :

