

La détox digitale et Ramadan

Mars - Avril
2020

DOSSIER THÉMATIQUE #2



DETOX

Édito

La thématique de Mars/Avril 2020 sur la **détox digitale** touche à sa fin sur le blog. Pour la clôturer, voici un dossier exclusivement réservé aux abonnés à la newsletter sur la detox digitale mais aussi comme nous sommes en plein dedans sur le Ramadan qui constitue également une detox sous une autre dimension.

Bonne lecture !

Nadia

SOMMAIRE



Quelques chiffres, p.4

Initiative : Le DD Institute, p.5

Dossier, p.7-12

Podcast, détox digitale, chrononutrition, sommeil,
bienfaits du jeûne, gaspillage,

Guide du Ramadan optimal, p.13



Lectures conseillées, p.14

Remèdes naturels, p.15

Quelques chiffres

Selon l'enquête Deloitte de 2016, **41%** des français consultent leur téléphone au milieu de la nuit.

Prêt pour une détox digitale ?

Selon l'Express, en 2018, le budget alimentaire des familles musulmanes a augmenté en moyenne de **34%** pendant le Ramadan

Prêt pour un Ramadan plus frugale ?



Initiative : DD Institute

Face à l'hyperconnexion ambiante qui se prolonge jusque dans le monde du travail, est né le **Digital Detox Institute**.

Cet institut a pour objectif principal de sensibiliser les salariés aux bonnes pratiques d'utilisation des outils numériques et ainsi leur permettre de bien délimiter leur sphère privée de leur sphère professionnelle.

Cette initiative permet ainsi d'éviter le fameux blurring.

Site internet :
<https://www.digitaldetoxinstitute.com/>





DETOX

**"Vivre avec moins n'enlève rien
à votre vie, cela l'améliore."**

BÉA JOHNSON



Podcast : La détox digitale

Si tu n'as pas encore écouté le **podcast** sur le sujet, tu peux le retrouver ici :

<https://consomouslim.com/podcast-2-la-detox-digitale/>



9 conseils pour te sevrer de ton téléphone

Notre smartphone est parfois notre troisième bras. Une utilisation excessive peut avoir des conséquences délétères.

Dans cet article, tu trouveras 9 conseils de base pour bien entamer ta détox digitale !

Pour accéder à l'article complet, c'est par ici :

<https://consomouslim.com/9-conseils-pour-te-sevrer-de-ton-smartphone/>



Chrononutrition et Ramadan : comment bien gérer son alimentation ?

Avoir une alimentation de qualité pendant le Ramadan est très important.

Beaucoup d'entre nous ne s'alimentent pas correctement pendant cette période sur le plan qualitatif ou quantitatif.

Dans cet article, je te parle de la chrononutrition appliquée au Ramadan.

Article complet :

<https://consomouslim.com/ramadan-bien-gerer-alimentation-chrononutrition/>



Ramadan : comment bien gérer son sommeil

Le Ramadan arrive avec tous ses changements sur le plan alimentaire mais également sur notre sommeil.

On se lève pour le souhour, on se recouche, on se réveille à nouveau, autant de facteurs qui peuvent nous dérégler pendant cette période.

Nous voyons dans cet article comment bien gérer son sommeil pendant le ramadan et plus particulièrement quand on travaille.

Article complet :

<https://consomouslim.com/bien-gerer-sommeil-pendant-ramadan/>



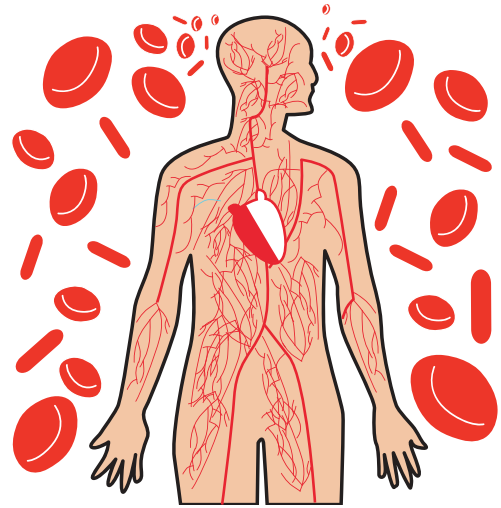
Connaissez-vous les effets du jeûne sur le corps ?

Voici un petit focus sur les effets physiques du jeûne.

Nous allons voir dans un premier temps les effets du jeûne sur l'animal et l'homme selon la médecine moderne pour ensuite faire un focus sur les effets du jeûne du Ramadan selon la médecine prophétique et finir par un petit rappel sur la grossesse et le Ramadan.

Article complet :

<https://consomouslim.com/les-effets-du-jeune-sur-le-corps/>



Ramadan : 7 conseils pour éviter le gaspillage

Il est triste de le rappeler tellement cela devrait être évident et dans la logique du Ramadhan, mais il est essentiel d'éviter le gaspillage pendant ce mois béni.

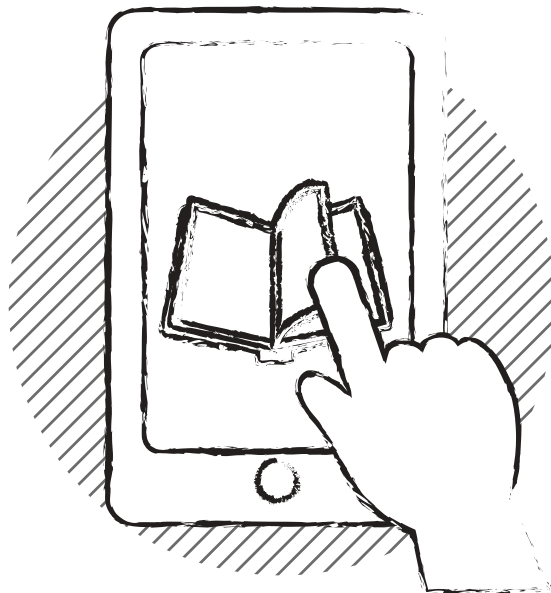
Dieu a dit dans le coran : « Car les gaspilleurs sont les frères des diables » (sourate 17, verset 27).

Comment rester insensible face à ce verset ? Voyons maintenant comment éviter le gaspillage pendant le Ramadhan.

Article complet :

<https://consomouslim.com/ramadhan-evitons-gaspillage/>





Ebook Guide du Ramadan optimal

Si tu souhaites aller plus loin et avoir une méthode pas à pas pour passer un Ramadan optimal, je te propose l'eBook "Guide du Ramadan optimal"

Ce livre te donne des conseils à suivre pas à pas pour mettre toutes les chances de ton côté pour passer un Ramadan optimal.

Tu y trouveras également des bonus qui te feront gagner du temps et de l'énergie (programme spirituel, boîte à bonnes actions, challenge Ramadan, menus, liste de fruits et légumes de saison, liste des différentes familles d'aliments, support détox digitale etc.).

Pour pour plus de détails sur l'eBook, c'est par ici :

<https://consomouslim.com/description-livre/>

Pour te le procurer c'est par là :

<https://consomouslim.com/produit/guide-du-ramadan-optimal/>

Lectures conseillées

J'arrête d'être hyperconnecté de Catherine Lajealle

Lâche ton portable de Ilka Heinemann :

ce sont des idées d'actions à faire pour éviter d'aller vers son portable

Détox digitale, décrochez de vos écrans de Thibaud Dumas

Tu peux cliquer directement sur les livres si tu souhaites te les procurer (liens affiliés)



Remèdes naturels

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Avant toute utilisation, il convient de faire le point avec ton médecin.

Cumin



Facilite la digestion



Diurétique



Galactogène

Indications

digestion difficile - allaitement - engorgement mammaire (en cataplasme)



Infusion : 1 cac par tasse d'eau bouillante. A prendre après un repas lourd.

www.consomouslim.com



Avoine



énergétique



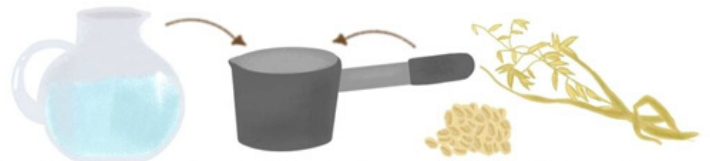
laxatif



stimulant
du système nerveux

Indications

- rhumatisme - problèmes urinaires - stress
- difficultés de concentration - troubles digestifs - problèmes de peau



Décoction de grains d'avoine : 2 poignées pour 1L d'eau, à répartir sur deux jours entre les repas.

www.consomouslim.com



Remèdes naturels

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Avant toute utilisation, il convient de faire le point avec ton médecin.

Remèdes naturels



Mâcher quelques graines de fenouil après les repas

www.consomouslim.com



Remèdes naturels



Faire tremper 1 ou 2 pruneaux toute la nuit dans de l'eau. Les manger le lendemain à jeûn et boire l'eau dans laquelle ils ont trempé.

www.consomouslim.com



Je te remercie pour ta lecture, en espérant que ce deuxième dossier thématique t'aura été utile !

Copyright 2020 - Consomouslim - Tous droits réservés

Contenu réservé aux abonnés à la Newsletter de Consomouslim, merci de ne pas diffuser