



WELCOME IN
THE DETOX
WEEKS

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Lors d'une détox, il est important de prendre le temps de se recentrer avec son corps.

Donc prenez du temps pour vous, des moments de détente, de la méditation, du yoga, des étirements, des bons bains, des masques bref...relax !

Prenez le temps de vous écouter, de distinguer vos envies de vos besoins.





LES PRODUITS POUR VOUS DONNER UN COUP DE POUCE

D-DRINK – a base de légumes et d'épices, est une boisson qui va booster votre métabolisme et votre foie afin d'éliminer les toxines.

Herbaslim – est une tisane drainante.

Activize – est une poudre énergisante qui apporte exactement les nutriments dont notre corps a besoin pour produire de l'énergie. Riche en vitamine C qui favorise un meilleur métabolisme énergétique, avec de la vitamines B2 (riboflavine) et niacine qui aident à lutter contre la fatigue et la lassitude et qui favorisent un fonctionnement nerveux régulier, NTC (Nutri Transport Concept) aide à optimiser l'assimilation par l'organisme, doublement breveté.

A consommer durant la détox

- Légumes
- Fruits
- Epices (Gingembre, Curcuma) et herbes
- Eau, tisanes

A ne pas consommer durant la détox week

- Produits raffinés (comme le sucre par exemple)
- Féculents (Riz, pâtes, pain, semoule, etc)
- Tous produits transformés (soda, plats tout fait, etc)
- Viande rouge
- Alcool



Le rythme que je vous conseille

Faire la cure sur 14 jours

Jour 1 et 7 de 7 à 14:
suivez le planing everyday et 2
repas

Jour 3 à 5:
suivez le planing everyday et on
part sur la monodiète

Jour 2 et 6:
suivez le planing everyday et 1
repas



THE PLANNING – EVERY DAY

MATIN

Dans un verre d'eau de 200-300ml ajoutez le **D-Drink** et buvez le tout de suite après l'avoir préparé

Dans un autre verre préparez **l'Activize** avec 200-300ml d'eau. (Si vous commencez à avoir chaud et des rougeurs, c'est NORMAL c'est la niacine qui fait son œuvre 😊 pas de panique cela passe vite) à boire dès que vous l'avez préparé.

Dans un thermo faites infuser des morceaux de gingembre et de curcuma avec de l'eau chaude puis ajoutez un peu de jus de citron frais, buvez cela durant la matinée.

DEBUT D'APRES-MIDI

Dans un verre préparez **l'Activize** avec 200-300ml d'eau à boire dès que vous l'avez préparé.

Dans un thermo faites infuser **l'Herbaslim** avec de l'eau chaude, à boire durant l'après-midi. Vous pouvez en boire tant que vous voulez alors faites-vous plaisir.

A tout cela ajoutez entre 0.5 et 1 litre d'eau



LET'S EAT – IDEES REPAS

Si vous pouvez vous passer de viande et de poisson c'est top autrement essayez d'en manger maximum 3x dans la semaine. Et on évite de trop salé, on essaie même de ne pas saler du tout.

Salade Green – Salade verte, concombre, épinard, courgette, petit pois, persil et avocat avec ou sans poulet grillé

Salade folie – Salade verte, tomate, poivron, brocoli cru, radis, maïs et pois chiches avec ou sans poulet grillé

Vinaigrette – 50% de bouillon de légumes, poivre, moutarde, 25% d'huile d'olive, 10% d'huile de noix, 5% d'huile de sésame grillé, 10% de vinaigre de vin rouge

Diverses soupes de légumes (carotte, courgette, poireaux, brocoli, etc)

Légumes racines et pomme de terre rôtis avec pesto de basilic et pistaches (maison bien évidemment)

Houmous maison, taboulé libanais (tomates, persil, oignons rouge), poivron rôti avec ou sans poulet grillé

Asperges et salsa de tomates, oignons rouges et ail

Cabillaud en tomates/pesto maison et éclat de pistaches

Dhal de lentilles et légumes au curry

Potée de légumes à la marocaine – Courgette, poivron, navet, carotte et pois chiche mijotés dans un bouillon de légumes, ras-el-hanout, harissa, concentré de tomates et une micro pincée de cannelle

Rouleaux d'été – feuille de riz, carotte, concombre, avocat, soja, tomate cerise et basilic thaï, à manger avec la vinaigrette

Bref faites le plein de légumes, privilégiez des produits bios, de la viande et du poisson labellisé

LA MONODIETE

C'est à dire un seul aliment et oui ! Il va falloir bien choisir 😊

Cela peut-être autant un légumes qu'un fruit, que vous consommerez quand vous aurez envie de manger, on dit bye bye aux heures de repas fixes et on écoute son corps.

Je vous conseille (à adapter aussi selon la saison): pommes, carottes, raisins, framboises, bananes, poires, kiwi, ananas, melon, pastèque etc etc

Cela permet à votre système digestif de ne traiter qu'un seul aliment durant trois jour ce qui allège fortement son travail.



LES BIENFAITS

Après ces jours où vous aurez mangé light et très sainement, bien évidemment vous vous sentirez plus léger, mais cela aura surtout boosté et nettoyé votre organisme, stimulé le renouvellement de vos cellules, amélioré votre teint, ainsi que votre sommeil.

