



Dites oui à cette détox!

Corps & esprit

Un bon début et c'est à moitié gagné! Êtes-vous prêt pour vraiment réaliser ces bonnes intentions cette année? Alors cette cure de désintoxication de 3 jours est le commencement idéal!

De quoi s'agit-il ?

Détox est l'abréviation pour désintoxication.

Pendant une détox vous vous épurez votre organisme avec un régime spécifique, des suppléments et une bonne nuit de repos. Ainsi vous êtes tout-à-fait prêt pour un nouveau régime alimentaire sain.

Pourquoi ?

Après une détox vous vous sentez de nouveau en super forme. Cette énergie, vous pouvez l'utiliser pour affronter ce mois d'hiver le plus froid. Faire fondre comme neige au soleil quelques kilos en trop, faire briller votre peau et améliorer votre digestion.

Comment ?

- Planifiez votre détox durant un weekend calme sans obligations.
- Faites vos achats à l'avance.
- Mangez chaque jour les mêmes délicieuses petites portions. Cela semble un peu ennuyeux mais on se sent si bien après 3 jours.
- Regardez nos recettes de détox pour votre [petit déjeuner](#), votre [lunch](#), vos en-cas et votre repas du soir :



Do's & Dont's

Do:

- Buvez 2 l d'eau par jour
- Mangez max. 4 fruits par jour
- Mangez des légumes (verts) cuits à la vapeur, ils purifient les intestins
- Les jus et les Smoothies peuvent être pressés ou mixés

Don't:

- Évitez les sucres rapides comme la confiserie, les gâteaux, les boissons rafraîchissantes, ...
- Caféine: pas de café ou de thé vert!
- Une bière fraîche, un cava ou votre vin rouge favori. Pas maintenant non plus!
- Évitez les pâtes, les pommes de terre et le riz blanc.
- Crèmerie : choisissez des alternatives non sucrées comme lait de riz, de coco ou d'amande

Toppers de la détox

Toppers de la détox

- Légumes verts et papaye: très bons pour vos intestins
- Topinambour, brocoli, oignons, cresson, myrtille, ananas et abricot : très bon pour votre foie
- Boire beaucoup d'eau ou de thé au genévrier ou au bouleau : très bon pour vos reins
- Eucalyptus, réglisse, thym et la marche : très bon pour vos poumons

