

CURE DETOX HIVER MAISON



Préparation : Une semaine avant la cure détox

J-7 : plus de protéines (cela inclut la viande, les poissons, l'œuf) pendant 2 jours

J-5 : Plus de protéines + plus de laitage

J-3 : plus de protéines + plus de laitage + plus de féculent

J-1 : que des fruits et légumes en salade et soupe (faites les 2 , le cru certains estomacs peuvent avoir des soucis)

J-0 : On commence (on boit quand on a faim A VOLONTÉ)

SOIT 1 JOUR AVEC QUE DES JUS VERTS OU ROSE OU ORANGE SOIT 1 JOUR AVEC TOUTES LES COULEURS (C'EST PLUS SYMPA et LA DIVERSITEDE GOUTS RESTENT)

Jus VERT (détoxifie) avec EAU MINERALE faiblement minéralisé (comme Volvic, Montcalm, etc ..; sur étiquette il y a un bébé en général)

Pour 1 verre : 1 morceau de concombre + 1 morceau de fenouil + 1 kiwi (entier sans la peau) + 1 morceau de courgette ou une tasse de cresson (ou laitue selon ce que vous trouvez) + 2 CS d'aloé vera, PERSIL + 2/3 d'un verre d'eau minérale, mixer !

1 morceau = 1 morceau de 2cm de large à peut près

Vous buvez à volonté à chaque fois que vous avez faim (normalement 3 à 4 verres par jour)

JUS ORANGE (détox + vitamines) avec EAU MINERALE

Pour 1 verre : 1 tronçon de carotte (5 cm) + 1/3 banane + 1 orange + 1 morceau de

**Vous craquez ... pas de panique !
Croquez dans des fruits : orange, pomme, poire ... (en fonction de la saison)
Si la faim est trop présente et que ça vous mine, craquez pour une banane**

gingembre + 1/2 pomme et 2/3 d'un verre d'eau minérale, mixer !

Vous buvez à volonté à chaque fois que vous avez faim (normalement min 3 à 4 verres par jour)

JUS ROSE (détox + vitamines)

Pour 1 verre : 1 tronçon de carotte (5 cm) + 1 orange + 1 navet (1/2 d'un petit) + 1 morceau de fenouil + 1/2 betterave (cuite ou crue. c'est mieux cru mais cela rend le jus moins lisse il y aura des morceaux) et 2/3 d'un verre d'eau minérale, mixer !

Vous buvez à volonté à chaque fois que vous avez faim (normalement 3 à 4 verres par jour)

J+3 : que de L'EAU MINERALE (sur 1 jour ou 2 jour)

Option 1 avec spiruline si vous êtes végétarien et/ou sportif ou que vous voulez apporter un superaliment à cette cure

Option 2 avec un complément de ferments lactiques (si avez eu récemment des antibiotiques qui vous ont mis sur le toit) ou avez des problèmes gastriques

Puis on reprend une alimentation **en douceur** avec toujours de l'EAU MINERALE (l'eau dans votre corps se change en 21 jours)

J+4 : que des fruits et légumes en salade et soupe avec un peu d'huile (olive, colza, tournesol)

J+5 : fruits et légumes + féculent (en priorité sans gluten riz, pomme de terre, quinoa, etc ...)

J+6 : fruits et légumes + féculent + laitage (en priorité à base de lait de chèvre)

J+7 : fruits et légumes + féculent + laitage + protéines (commencé en priorité par les poissons, blanc, gras, puis les viandes blanches, et enfin rouge)

Variez votre alimentation et faites des postures de yoga (des torsions), cela va vous aider !

GOOD LUCK !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions. Bonne journée vitaminée !

Magali

Magali Bollard

74570 THORENS-GLIERES

Tél : 06.07.68.83.15



mail : magali.bollard@gmail.com