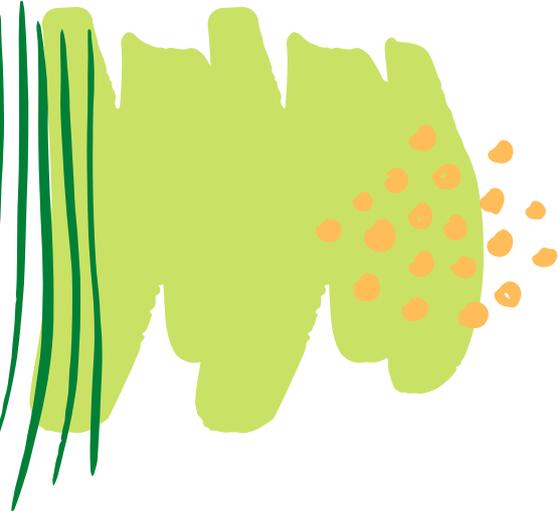


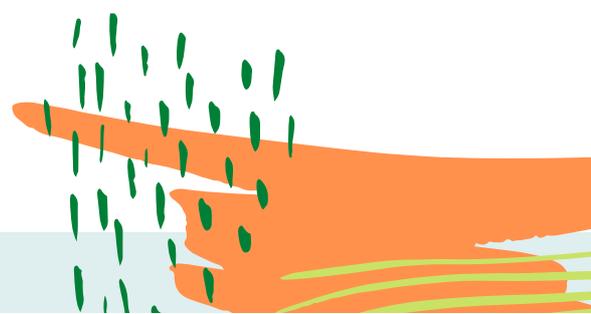


SEMMAINE Détox

CONTENTS



2	GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE
3	INFORMATION DÉTOX
5	MON DOSSIER ÉVOLUTION
6	Liste de recommandations
7	CE QUE JE NE DEVRAIS PAS CONSOMMER
8	DÉTOX EXEMPLE DE MENU
9	INGRÉDIENTS DU BOUILLON
10	Liste de légumes frais
11	AUTRE LISTE ALIMENTAIRE
12	Liste des fruits recommandés
13	AVERTISSEMENTS



Semaine Détox

GUIDE PAS À PAS

1. CONSCIENCE

Comprendre l'importance de détoxifier le corps régulièrement, les avantages et les avertissements.

2. MON DOSSIER D'ÉVOLUTION

Remplissez le formulaire : date, poids, mensurations, niveau d'énergie et état d'esprit.

3. LIGNES DIRECTRICES

Lire la liste des recommandations, et liste de ce que vous ne devriez PAS consommer.

4. ACHATS

Faites le plein de légumes, d'aliments, de fruits et d'ingrédients pour le bouillon.

5. BOUILLON DE PURIFICATION

Achetez, faites bouillir les ingrédients, conservez le bouillon et la soupe à consommer en 3 jours.

6. SEMAINE DE DÉTOX

Suivez l'exemple d'un régime détox pendant une semaine et profitez des résultats.

Passer une excellente semaine!

DÉTOX

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DÉTOXIFIER VOTRE CORPS?

Le terme détox signifie «la période pendant laquelle un individu cesse de prendre des aliments, des boissons ou des médicaments nocifs pour améliorer sa santé». (Le dictionnaire de Cambridge). La purification du corps est une pratique avec des siècles de tradition et il a été démontré qu'elle apporte des bienfaits très sains au corps.



POURQUOI ACCUMULONS-NOUS DES TOXINES?

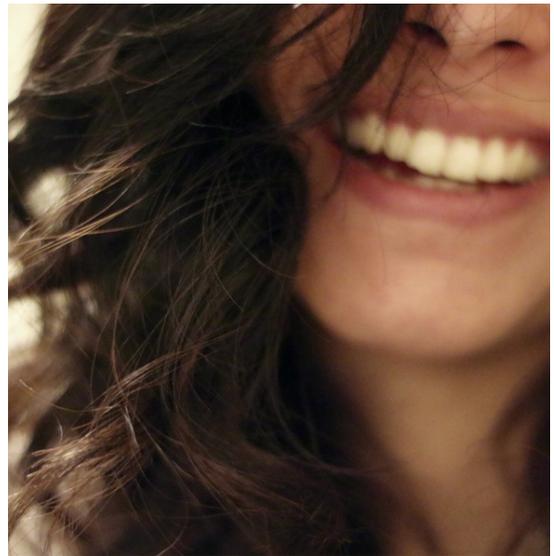
Il existe de nombreux facteurs externes et internes qui contribuent à l'assimilation des toxines par le corps. Les additifs alimentaires transformés, les pesticides présents dans les fruits et légumes non biologiques, la pollution de l'environnement, les produits chimiques dans les produits de nettoyage et cosmétiques, les médicaments, le tabac, l'alcool, les métaux lourds, sont des exemples de facteurs externes. Le principal facteur interne est le stress, qui est développé par notre état émotionnel. Lorsque plus de toxines s'accumulent que le corps est vraiment génétiquement adapté à éliminer, le foie est surchargé de travail, sa capacité à nettoyer le sang diminue et il est difficile pour les cellules de s'oxygéner correctement. En conséquence, les performances physiques et mentales diminuent.



QU'EST-CE QUI NOUS DIT QUE NOUS DEVONS DÉTOXIFIER VOTRE CORPS?

Souvent, nous ne sommes pas conscients du niveau d'accumulation de toxines auquel notre corps est confronté chaque jour, mais si vous y prêtez attention, vous pourrez peut-être identifier certains symptômes dont vous avez besoin pour nettoyer votre corps avec un régime de désintoxication:

- Maux de tête, mauvaise mémoire
- Problèmes digestifs (constipation, mauvaise absorption des nutriments, ballonnements abdominaux, digestions abondantes, reflux gastrique)
- Surpoids, rétention d'eau
- Stress ou fatigue chronique
- Manque d'énergie et de vitalité
- Mauvaise humeur, irritabilité
- Peau terne et sèche ou acné



BENEFITS OF THE DETOX DIET

- Renforce notre système immunitaire. Les toxines compromettent nos défenses et nous rendent vulnérables à toutes sortes de maladies. Une détoxification alcalinise le corps et assiste notre système immunitaire.
- Cela vous aide à perdre du poids. En décapsulant les toxines des cellules graisseuses, il améliore le métabolisme et augmente la capacité du corps à perdre du poids naturellement.
- Évitez le vieillissement prématuré. En éliminant les toxines accumulées à la surface de l'intestin, il améliore l'absorption des nutriments, des antioxydants et des vitamines.
- Améliore la qualité de la peau. Les signes les plus évidents de toxicité se reflètent dans les affections cutanées par des poussées d'acné et une peau terne.
- Augmentez l'énergie. En réduisant la charge de travail de notre corps, nous nous sentons plus vifs, légers et rayonnants.
- Combattez le stress. En éliminant les toxines, nous éliminons également les symptômes secondaires de toxicité tels que l'anxiété, l'irritabilité, l'impulsivité et la fatigue.

EN QUOI CONSISTE LE RÉGIME DE DÉSINTOXICATION?

Le régime standard comprend des produits surgelés, en conserve, emballés et conservés. Une cure de désintoxication supprime ces «aliments morts» et les remplace par des aliments naturels et biologiques, qui nous aident à renouer avec la terre.

Sensibilise à la façon de maintenir un mode de vie sain avec des résultats à court terme, grâce à l'élimination des liquides, à l'apport minimum de calories et à la teneur considérable en fibres, en potassium et en vitamines.

Le régime détox consiste à aider notre corps à éliminer ce dont il n'a pas besoin. Ainsi, son fonctionnement est beaucoup plus efficace, nous favorisons la perte de poids de manière saine et améliorons le repos.

Le corps humain est composé d'organes qui sont chargés de nettoyer notre corps au quotidien. Suivre un régime détox suppose d'apporter un soutien supplémentaire aux organes chargés de nettoyer notre corps (reins, foie et peau, entre autres) des toxines que nous accumulons quotidiennement.

MON DOSSIER D'ÉVOLUTION

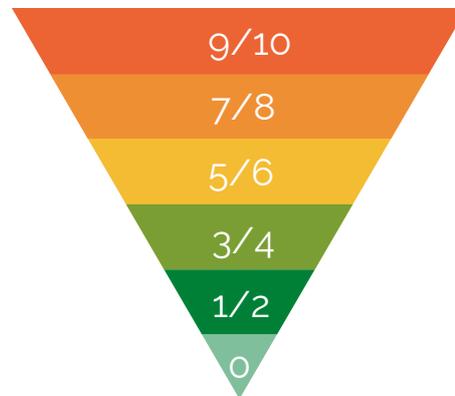
DATE:

MON POIDS:

MESUREMENTS

- Poitrine:
- Bras droit:
- Bras gauche:
- Ventre:
- Hanche:
- Jambe droite:
- Jambe gauche:

MON NIVEAU D'ÉNERGIE



MES SYMPTÔMES

.....
.....
.....

MON HUMEUR



LISTE DE RECOMMANDATIONS PENDANT LA DÉSINTOXICATION

- ☐ EAU 2 LT PAR JOUR
- ☐ JEÛNE À L'EAU CITRONNÉE
- ☐ EXERCICE MODÉRÉ
- ☐ CONSOMMEZ DES PRODUITS BIOLOGIQUES DANS LA MESURE DU POSSIBLE
- ☐ DÎNER 3 HEURES AVANT DE SE COUCHER
- ☐ REPOSEZ-VOUS SI NÉCESSAIRE
- ☐ ALLER À LA SELLE TOUS LES JOURS
- ☐ DÉCONNECTEZ-VOUS DES NOUVELLES TOXIQUES
- ☐ ENCEINTE, ALLAITANTE OU MALADE CHRONIQUE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

LISTE DE CE QUE VOUS **NE DEVEZ PAS** CONSOMMER PENDANT LA DÉSINTOXICATION

- ✘ DU SUCRE
- ✘ GLUTEN
- ✘ LACTOSE
- ✘ CAFÉ, THÉ NOIR
- ✘ ALIMENTS FERMENTÉS
- ✘ DE L'ALCOOL
- ✘ PRODUITS TRANSFORMÉS
- ✘ PRODUITS EN CONSERVE
- ✘ PRODUITS CONGELÉS
- ✘ PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

DETOX WEEK

EXAMPLE

JOUR 1

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, salade de laitue, tomate cerise, carotte, avocat et quinoa.

Dîner: Soupe de légumes, deux galettes de riz avec houmous.

JOUR 2

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, riz complet avec légumes sautés, aubergines, oignons, poivrons et ail.

Dîner: Légumes au four, pomme de terre, patate douce, courge, courgette, asperge, carotte.

JOUR 3

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, burger de lentilles (sans gluten), salade de laitue, betteraves, tomate cerise et champignons.

Dîner: Haricots rouges avec brocoli et tomates et ail.

JOUR 4

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, salade de laitue, tomate, concombre, avocat, betterave et sarrasin.

Dîner: Soupe de légumes, deux galettes de riz au houmous.

JOUR 5

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, tortillas de maïs, houmous, avocat, mâche, tomate cerise, champignons.

Dîner: Légumes bouillis, épinards, courges, carottes, pommes de terre, patates douces.

JOUR 6

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, riz complet avec légumes sautés, oignon, poivron, chou-fleur, protéine de soja, lait de coco et curry.

Dîner: Soupe de légumes, deux galettes de riz au houmous.

JOUR 7

Déjeuner: 1 verre de bouillon de légumes, salade de quinoa, radicheta, tomate cerise, concombre, avocat, petits pois et maïs.

Dîner: Légumes sautés, oignon, poivron, pousses de soja, aubergine, tofu, champignons et médaillon de polenta.

Petit-déjeuner et collation : Smoothie aux fruits et/ou légumes, graines et noix ou flocons d'avoine non sucrés avec des fruits ou galettes de riz au houmous.

Bouillon / Soupe : Céleri, poireau, xirivia, carotte, oignon, graines de lin, fenouil, curcuma, gingembre et cumin.



LISTE DES INGRÉDIENTS DU BOUILLON DE PURIFICATION

- Céleri
- Poireau
- Carotte
- Xirivia
- Oignon
- Gingembre
- Persil
- Curcuma
- Graines de lin
- Fenouil
- Cumin

Faire bouillir les ingrédients dans 1,5 litre d'eau pendant 30 min.
Conservez un litre de bouillon et transformez le reste en soupe.



LISTE DE LÉGUMES SEMAINE DE DÉSINTOXICATION

- | | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Laitue | <input type="checkbox"/> | Betterave |
| <input type="checkbox"/> | Tomate cerise | <input type="checkbox"/> | Champignons |
| <input type="checkbox"/> | Carotte | <input type="checkbox"/> | Brocoli |
| <input type="checkbox"/> | Avocat | <input type="checkbox"/> | Concombre |
| <input type="checkbox"/> | Aubergine | <input type="checkbox"/> | Maïs |
| <input type="checkbox"/> | Oignon | <input type="checkbox"/> | Épinard |
| <input type="checkbox"/> | Poivre | <input type="checkbox"/> | Chou-fleur |
| <input type="checkbox"/> | Ail | <input type="checkbox"/> | Pois |
| <input type="checkbox"/> | Asperges | <input type="checkbox"/> | Germes de soja |
| <input type="checkbox"/> | Pomme de terre | <input type="checkbox"/> | Feuilles de pissenlits |
| <input type="checkbox"/> | Patate douce | <input type="checkbox"/> | Laitue Canon |
| <input type="checkbox"/> | Écraser | <input type="checkbox"/> | Gingembre |
| <input type="checkbox"/> | Courgette | <input type="checkbox"/> | |



LISTE DE COURSES SEMAINE DE DÉSINTOXICATION

<input type="checkbox"/>	Riz complet	<input type="checkbox"/>	Paprika
<input type="checkbox"/>	Pois chiches	<input type="checkbox"/>	Sel de mer/himalayen
<input type="checkbox"/>	Quinoa	<input type="checkbox"/>	Curry
<input type="checkbox"/>	Sarrasin	<input type="checkbox"/>	Sauce soja
<input type="checkbox"/>	Lentilles	<input type="checkbox"/>	Creme de noix de coco
<input type="checkbox"/>	Haricots	<input type="checkbox"/>	Huile d'olive
<input type="checkbox"/>	Polenta	<input type="checkbox"/>	Graines de lin
<input type="checkbox"/>	Avoine	<input type="checkbox"/>	Chia
<input type="checkbox"/>	Soja	<input type="checkbox"/>	Des noisettes
<input type="checkbox"/>	Galettes riz	<input type="checkbox"/>	Farine (sans gluten)
<input type="checkbox"/>	Protéine de soja	<input type="checkbox"/>	Thé vert
<input type="checkbox"/>	Tortilla de maïs	<input type="checkbox"/>	Boisson au riz/amande
<input type="checkbox"/>	Tofu	<input type="checkbox"/>	Tahini



LISTE DE FRUITS CONSEILLÉ DANS LE SEMAINE DE DÉSINTOXICATION

Conseillé

Consommer à bon escient

Orange

Poires

Pomme

Raisins

Citron

Cerises

Pamplemousse

Pêches

Canneberges

Abricots

Fraise

Mangue

Framboise

Prunes

Mûres

Banane

Ananas

Melon

Pastèque

Kiwi

AVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENTS

Selon la quantité de toxines accumulées, vous pouvez vous sentir plus fatigué pendant le nettoyage. N'oubliez pas que les toxines de centaines de cellules sont libérées dans le sang et que le corps travaille à plein régime pour les éliminer. Les affections cutanées peuvent augmenter pendant cette période.

C'est pour cette raison qu'il faut modérer son exercice physique, laisser le corps travailler cette semaine sans plus d'effort. Faites des étirements et des mouvements articulaires, comme les salutations au soleil. Ce sont de bons exercices pour améliorer la circulation sans épuiser le corps.

Il est important que vous puissiez aller à la selle tous les jours, plus d'une fois par jour c'est encore mieux. Si c'est difficile pour vous, vous pouvez prendre une cuillère à café de magnésium (san peregrino) ou un laxatif naturel sans en faire trop.

Si vous sentez que votre énergie est très faible, vous pouvez prendre un supplément vitaminique en vente libre.

Les avantages du nettoyage sont généralement perceptibles quelques jours après la fin du régime.

LEGAL NOTES

Le succès du programme et les avantages qui peuvent être obtenus varient d'une personne à l'autre. Divers facteurs doivent être pris en compte, tels que l'âge, les habitudes alimentaires ultérieures, le mode de vie, la génétique et les aptitudes physiques et psychologiques de chaque individu. Avant de commencer le régime, vous pouvez faire une consultation médicale indépendante pour vérifier que vous êtes apte à suivre le programme.

En présence de maladies, troubles de toutes sortes, y compris chroniques physiques et/ou psychiques, en cas de grossesse programmée ou en cours ou pendant l'allaitement, consultez votre médecin avant de suivre le programme.

Droits d'utilisation : Il est interdit de copier, reproduire, distribuer, publier, transmettre, diffuser ou exploiter de quelque manière que ce soit toute partie de ce service sans l'autorisation écrite préalable du propriétaire, @VGL Lifestyle. Cependant, vous pouvez télécharger le matériel pour un usage personnel et non commercial uniquement, limité à une copie par page. Vous ne pouvez pas supprimer ou modifier de la copie toute légende de droit d'auteur ou celle qui indique la paternité du matériel.

Semaine Détox

Alors que vous approchez de la fin de ce document, je tiens à vous rappeler qu'un régime détox est bien plus qu'une simple routine alimentaire; C'est l'occasion de se reconnecter à soi et de renouveler son corps de l'intérieur.

En tant que coach bien-être holistique, mon objectif est de vous guider dans ce voyage vers une vie plus saine et plus équilibrée.

Si vous décidez de vous lancer dans cette expérience détox, je vous invite à le faire avec conscience et amour pour votre corps.



Verónica Guzmán Livingston
COACH HOLISTIQUE EN STYLE DE VIE ET NUTRITION
Auteur du livre "Reach within and dare to dream"

N'oubliez pas que chaque pas que vous faites vers un bien-être global est un investissement dans votre avenir et votre qualité de vie. Je suis là pour vous soutenir et vous accompagner à chaque étape de votre transformation.

Ensemble, nous ferons de ce voyage un voyage inoubliable vers votre meilleure version !

Succès sur votre chemin vers le bien-être et
merci de faire confiance à mes guides !