



MA SEMAINE DETOX

Janvier Newsletter

7 JOURS POUR RETROUVER ÉNERGIE ET ÉQUILIBRE



MON PROGRAMME DÉTOX

Petit-déjeuner

- Un stick de konjac dans un grand verre d'eau
- Un shake protéiné
- Un café, thé, ou infusion (sans sucre)

Matinée

- Un grand verre d'eau
- Un shake protéiné

Midi

- Un stick de konjac dans un grand verre d'eau
- 150g de viande maigre (volaille, veau) ou poisson
- (Légumes crus, cuits à l'eau ou à la vapeur, crudités) à volonté

Milieu d'après midi

- Une barre chocolat hyperprotéinée
- Un grand verre d'eau, café, thé ou infusion sans sucre

Soir

- Un stick de konjac dans un grand verre d'eau
- Un potage protéiné (au choix)
- (Légumes crus, cuits à l'eau ou à la vapeur, crudités) à volonté





MÉTHODE DE PRÉPARATION DES LÉGUMES

Cuisson des aliments

Crus, cuits à l'eau, à la vapeur ou cuits sans matière grasse, au court bouillon, en papillotes.

En salade

En salade (jus de citron, sel, poivre, vinaigre blanc, huile d'olive ou de colza). Ail, échalote, oignons déshydratés, fines herbes.

Astuces

Possibilité de préparer et boire pendant la journée un potage de légumes cuisiné avec un bouillon cube dégraissé ; ou jus de légumes maison (voir légumes autorisés). Cet apport supplémentaire de fibres procure satiété, vitamines et couleurs.

Boissons

Eau plate,
Badoit,
Vichy,
St Yorre,
Hépar...
1,5 à 2 litres / jour.
Jus de légumes,
Thé, infusion,
Café sans sucre.

LES ALIMENTS AUTORISÉS

A volonté

Aubergines, brocolis, céleri branche, céleri rave, champignons frais, chou blanc, chou chinois, chou fleur, concombre, cornichons, courgette, cresson, épinards, germes de soja, mâche, oseille, pissenlits, poivron, pourpier, radis, salade.

200g légumes pesés crus

Asperges, bettes, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rave, chou rouge, courge, endives, fenouil, haricots verts, navets, poireaux, tomates.

150g de protéines

2 oeufs ou jambon maigre, viande blanche ou maigre, poisson, crustacés.

Huiles

Olive, Colza, 1,5 à 3 cuillères à soupe max par jour.

Les Interdits

Féculents,
Pain,
Céréales,
Fruits, sucre,
Carottes,
Coeur de palmier,
Petits pois,
Betterave,
Maïs,
Alcool.



MES CONSEILS POUR BIEN DÉMARRER SA DÉTOX

La journée se crée et se parfait avant même de sortir de son lit

- J'essaie de programmer mon réveil une demi-heure avant.
- Je visualise la journée parfaite pour moi, dans le calme.
- Je bois le verre d'eau que j'ai préparé à côté de mon lit la veille.
- Je m'étire doucement et je commence ma journée.

Je M'aime

- Je garde ma motivation et je choisis de faire du bien à mon corps.
- Je prends soin de choisir des aliments, légumes, ou crudités qui me font plaisir (j'essaie de mettre de la couleur dans mon assiette et des produits sains).
- J'oublie pain, pâtes, riz, pommes de terre, alcool, viennoiserie... Je reste fidèle au programme détox établi jour après jour, sans frustration car je l'ai souhaité.
- Mes crudités sont préparées avec de bonnes huiles première pression à froid (d'olive et de colza), épices, fines herbes, ail, échalote, oignons déshydratés.
- Je redécouvre le plaisir de boire de l'eau (1 litre à 1,5 litre par jour).





JE ME RECONNECTE À LA NATURE ET À MON CORPS

Positivité

- Dans le miroir je me souris.
- Dans la salle de bains, je me chouchoute (gommages, soins du corps...)
- Je m'offre de belles balades dans la nature pour m'oxygéner, me recentrer, faire des exercices.
- Je privilégie les escaliers sur la pointe des pieds, plutôt que l'ascenseur.
- Dès que je peux, pour les petits parcours, je laisse la voiture au garage, pour le vélo ou la marche à pieds.
- Je n'oublie pas le stick de konjac dans un grand verre d'eau avant les trois repas principaux, c'est un atout important pour contrôler ma satiété et mon poids.

"Dès que j'en ressens le besoin, je m'isole quelques instants dans le calme, pour prendre de longues respirations, me détendre, et me remercier d'être une personne formidable"



"Cette nouvelle année est, et restera magnifique félicitations"

