



**Body & Health Training**



## Le plan alimentaire simple et efficace pour rééquilibrer votre alimentation.

Le plan de rééquilibrage alimentaire a été élaboré par des nutritionnistes et des médecins pour vous permettre d'acquies définitivement de bonnes habitudes alimentaires indispensables à la réussite de vos objectifs. Le programme comprend 3 phases:

Avant de commencer gavez-vous sur 3 jours de tout ce qui vous fait plaisir, éclatez-vous!

### Phase 1 (durée: 8 jours): Détoxication

Afin d'optimiser vos résultats et de garantir une réussite à long terme de vos objectifs, nous vous recommandons vivement de suivre ce plan au plus précis sur une durée d'environ 1 mois et plus si nécessaire.

Cette phase d'une durée de 8 jours a pour objectif d'éliminer les toxines de votre organisme accumulées dans les tissus et d'optimiser les fonctions des organes digestifs tels que le foie, le pancréas, la vésicule biliaire, les reins et les intestins. Ce plan vous redonnera de l'énergie, un meilleur teint et occasionnera une perte de poids pour les personnes en surcharge pondérale.

Les deux ou trois premiers jours, on peut constater une légère fatigue, de petits troubles digestifs et cutanés, des maux de tête, etc. qui sont des signes que l'élimination des déchets se réalisent. Plus ces signes persistent, plus cela signifie qu'il y avait nécessité.

Idéalement, ce plan doit être pratiqué dans une période relativement calme et surtout sans invitation (repas de fêtes, apéro, etc.). Si tel n'est pas le cas, différez le début de celui-ci afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Il peut être renouvelé après des périodes d'abus.



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES :

-  **Ne consommez pas de protéines** (viandes, poissons, œufs, fromage, lait, yaourts, soja, poudre de protéines), d'excitants (alcool, café), de sucres rapides (sucre, sodas, pâtisseries, sirop, etc.) et de féculents (pain, pâtes, riz, produits à base de céréales, etc.).
-  **Mangez à votre faim** mais uniquement des fruits et des légumes (cuits, crus ou sous forme de jus pressés sans sucre). Modérez toutefois les fruits riches en sucres rapides (banane, mangue, ananas, raisins, melon, pastèque, etc.) qui peuvent engendrer des hypoglycémies (manque de sucre dans le sang) entraînant ainsi l'envie de consommer des aliments contenant du sucre, de la peine à se concentrer, de la fatigue et de l'irritabilité.
-  **Consommez de préférence** et à votre faim les fruits suivants : pomme, poire, pamplemousse, orange, mandarine, fraises, framboises, cerises, myrtilles, mûres, nectarine, kiwis, pêche, prune, pruneaux.
-  **Consommez tous les soirs** également une soupe épaisse de légumes faite maison (vous pouvez y rajouter une ou deux pommes de terre pour épaissir votre soupe).
-  **Supprimez** également tous les substituts de sucre (aspartame, etc.) qui entretiennent l'envie de consommer du sucre.
-  **Consommez des graisses** (environ 3-4 cuillères à soupe / jour) sous forme d'huile bio <sup>ère</sup> 1<sup>ère</sup> pression à froid (olive, noix, tournesol, noisettes, pépins de raisins) que vous répartirez sur vos légumes ou sur votre salade.
-  **Buvez** au moins 1 à 2 litres d'eau par jour afin de favoriser une bonne élimination des déchets. Consommez également 4 à 5 tasses de tisane diurétique (de préférence en vrac et non en sachet) durant les quinze premiers jours. Vous la trouverez en droguerie ou en pharmacie.
-  **Maintenez une activité physique** légère et non intensive durant cette première semaine au risque de vous sentir fatigué(e). Profitez pour pratiquer également des massages, du sauna ou encore des bains de vapeur qui vont favoriser la transpiration et par conséquent l'élimination des toxines.
-  **Pour optimiser et accélérer** la détoxification de votre organisme (particulièrement pour les personnes souffrant d'excès de poids et/ou fatiguées), il est fortement conseillé de suivre durant 1 à 2 mois la cure de la page suivante que peut vous prescrire votre conseiller selon vos besoins :



Body & Health Training



## Compléments alimentaires :

### REHAB:

2 x 2 gélules par jour aux repas du matin et du soir  
Puissant détoxifiant naturel (sang et foie)

[CLIQUEZ ICI POUR COMMANDER](#)



### LECTIN FLUSH:

2 x 2 gélules par jour aux repas du matin et du soir  
Elimine les lectines (protéines) dans le tractus intestinal à l'origine des intolérances alimentaires dont les conséquences sont des diarrhées, migraines, nausées et vomissements, fatigue, prise de poids, inflammations, troubles digestifs, etc.

[CLIQUEZ ICI POUR COMMANDER](#)



### PROBIOFORTE (PROBIOTIQUES):

1 gélule sur un estomac vide (matin ou soir)  
Restaure l'équilibre de la flore intestinale pour diminuer les ballonnements, les gaz, la prise de poids, la fatigue.

[CLIQUEZ ICI POUR COMMANDER](#)



### DIGESTIVES ENZYMES:

1 à 2 capsules avant chaque repas riche.  
Améliore la digestion et diminue les ballonnements ou les flatulences. Soulage les troubles et lourdeurs digestives suite à un repas riche.

[CLIQUEZ ICI POUR COMMANDER](#)





## Plan d'une journée 'détox'

Type de repas	Aliments	Remarques
Lever	2-3 gouttes d'huiles essentielles de romarin mélangée à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge et à 1 cuillère à soupe de jus de citron	À jeun
Petit-déjeuner	1 boisson non sucrée (tisane diurétique, thé vert, etc.) 2-3 fruits (env. 250-400g)	
Snack matinée (si nécessaire)	1 boisson non sucrée (tisane diurétique, thé vert, etc.) 1-2 fruits (env. 150-300g)	
Midi	Salade, légumes à volonté, 2-3 fruits (env. 250-400g) 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge mélangée à 1 cuillère à soupe de jus de citron	Evitez les épices irritantes (poivre, piments), le sel, les condiments (aromat)
Snack fin d'après- midi (indispensable)	1 boisson non sucrée (tisane diurétique, thé vert, etc.) 1-2 fruits (env.150-300g)	
Soir	Soupe aux légumes, salade, légumes à volonté, 2-3 fruits (env. 250-400g), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge mélangée à 1 cuillère à soupe de jus de citron	Evitez les épices irritantes (poivre, piments), le sel et les condiments (aromat)
Snack soirée (si nécessaire 30' avant coucher)	1 boisson non sucrée (tisane diurétique, thé vert, etc.) 1 à 2 fruits (env. 150-300g)	