

## MES GESTES DETOX



- ✓ Formuler ses **intentions** pour la journée dès le matin
- ✓ Au lever, boire une tasse d'**eau tiède citronnée**
- ✓ Boire au moins un **jus vert** ou un **smoothie vert** par jour
- ✓ Lire le message *Easy Détox* pour s'**inspirer**
- ✓ Boire au moins 1-2 litres d'**eau pure** filtrée par jour
- ✓ Passer au moins 10 minutes **dehors, au soleil**
- ✓ **Respirer** profondément, pour lâcher prise
- ✓ Manger une grande **salade** avec des graines germées
- ✓ Manger le plus possible sous forme **liquide** ou mixée
- ✓ Prendre le **temps** de manger et de mâcher !
- ✓ Visiter le groupe Facebook *Easy Détox* pour **partager**
- ✓ **Ecouter** son corps et les messages qu'il nous envoie
- ✓ Faire de l'**exercice**, au moins 20 minutes par jour
- ✓ **Brosser** son corps à sec avant la douche
- ✓ S'offrir un moment de **détente** et de **plaisir** chaque jour
- ✓ Remplir le **Journal Alimentaire** *Easy Détox*
- ✓ Se coucher tôt pour un **sommeil** réparateur
- ✓ Eviter la télévision et les **stimulations** digitales
- ✓ Préférer des lectures **inspirantes** ou des méditations
- ✓ Terminer la journée dans la **gratitude** du moment présent

