



Easy Détox

Guide de la détox

Semaine 3 - Intégration

Simply Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

www.simplementcru.ch

info@simplementcru.ch

Responsabilité

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2016

SOMMAIRE

CELEBRER	4
Félicitations	4
Prendre note des progrès.....	4
Récompense	4
Continuer le Journal	5
Poursuivre ce chemin.....	5
TRANSITION	6
Objectifs de la semaine d'intégration	6
Reprendre en douceur – un jour à la fois.....	6
NUTRIMENTS	7
Les protéines.....	7
Les matières grasses	7
Les glucides	7
Les minéraux.....	8
Les vitamines	8
Autres micronutriments	8
ALIMENTS	9
L'eau.....	9
Les fruits et légumes	9
Les céréales	9
Les légumineuses	9
Les produits laitiers	9
Les produits raffinés et industriels.....	10
Les stimulants	10
Manger bio, local, de saison.....	10
PREPARATION CULINAIRE	11
COMBINAISONS ALIMENTAIRES	12
LE SAVIEZ-VOUS?	13
INTEGRER LA DETOX	14
PRINCIPES DE BASE	15

CELEBRER

Félicitations

En tout premier lieu, l'heure est à la célébration. Vous avez suivi le parcours de la détox pendant ces 7 derniers jours et, quels que soient la formule choisie, le temps et la régularité que vous avez pu investir, je vous félicite sincèrement. En effet ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir faire une telle expérience. Peurs diverses, manque de volonté, de discipline ou encore de confiance font que beaucoup de personnes n'envisagent même pas de tenter l'expérience.

Et pourtant, ce que vous venez de vivre est sans doute le premier pas (ou la continuation de votre chemin) vers le mieux-être. C'est en tous cas mon expérience. Lire des informations et comprendre les principes de la détox, s'y intéresser, c'est une chose. Mais les vivre dans son corps, ressentir de nouvelles sensations et rentrer ainsi en contact avec son moi profond, c'est très différent. Vous venez de marquer vos cellules avec une expérience qu'elles ne sont pas prêtes d'oublier !

A présent tout sera plus facile. Tout effort et tout sacrifice, si perçu comme tel, au niveau de votre corps, sera une **promesse de progrès**. A présent, vous savez et ressentez comment il faut procéder pour « remettre les pendules à l'heure ».

Prendre note des progrès

En second lieu, il faut prendre note des progrès. En ce moment vous êtes dans la phase euphorique et de ressentis positifs. Vous devriez ressentir une légèreté, une énergie et un mieux-être profond qui vont vous guider. Mais dans quelques temps, il est possible que les aléas de la vie fassent que vous preniez de la distance avec cette expérience. Vos écrits seront les traces de ce voyage. Bien entendu, il ne tient qu'à vous de retenter l'expérience seul, quand bon vous semble, vous disposez à présent de tous les outils pour vous guider. Mais c'est le journal de bord de ce voyage, à savoir votre journal alimentaire, qui pourra, en un seul instant, vous ramener dans le moment présent que vous vivez là, ici et maintenant.

Il vous sera infiniment précieux de pouvoir revenir sur les recettes qui vous ont plu et soutenu cette semaine, sur les sensations, bonnes ou mauvaises, qui vous ont habité et de redécouvrir comment cela s'est passé. Cette expérience vous permettra de recommencer avec confiance et sécurité.

Quelles sont les leçons que vous avez apprises durant cette détox ? Faites une liste de ces leçons, elles vous seront utiles tout le reste de votre vie. Et vous pourrez aussi en faire profiter votre entourage.

Récompense

Les résultats obtenus (perte de poids, ventre dégonflé, regain d'énergie, calme et paix intérieure, disparition de certains symptômes et/ou inconforts, sommeil plus réparateur, réveil naturel, etc.) sont tout autant de raisons de vous récompenser pour vos efforts. Ici le plaisir du corps et la détente (massage et soins) ou les loisirs (sortie sociale ou culturelle) ou toute autre chose qui vous fasse du bien

s'imposent ! N'oubliez pas de vous faire plaisir, de sortir, de vous amuser, sans retenue, vous l'avez bien mérité !

Ce peut être aussi un achat longtemps convoité, ou un investissement pour maintenir le cap de la pleine santé, une formation qui vous permettrait d'avancer dans une direction ou une autre, la mise en place d'une nouvelle habitude saine. L'important est de donner un signe très clair à votre subconscient (et à votre ego qu'il a fallu dompter !) que tous vos efforts en ont valu la peine et que cette expérience peut être menée à nouveau sans crainte, qu'elle est positive et vous apportera de nombreux bienfaits ! Ce sera plus facile la prochaine fois !

Continuer le Journal

Bien sûr, vous vous en doutez, j'aimerais vous encourager à poursuivre la tenue de votre journal alimentaire. D'abord parce que, si vous l'avez tenu scrupuleusement, vous vous êtes rendu compte à quel point il est utile pour prendre conscience de ce que nous vivons et pour mieux nous connaître. Ensuite pour continuer à avancer vers cette pleine santé qui est un chemin de vie, pas un objectif final. Enfin, car la vie nous réserve de nombreuses surprises, bonnes ou mauvaises, qui affecteront notre mieux-être et qu'ainsi vous serez mieux préparé pour rebondir et avoir la force de rester à l'écoute de vous-même et de prendre soin de vous dans toutes les circonstances. La vie est un cadeau précieux qu'il nous faut choyer.

Poursuivre ce chemin






Enfin, j'aimerais vous encourager à poursuivre sur ce chemin. Une détox est l'occasion parfaite de revisiter ses habitudes et d'en adopter de nouvelles, pour de bon. Si le cœur vous en dit et que le corps en redemande ! Donc ce n'est pas la fin d'une détox mais le début d'un renouveau !



TRANSITION

Après votre semaine de détox, le but sera de retrouver une alimentation équilibrée, de préférence plus saine et plus propre que celle que vous pratiquiez avant, afin de réduire l'apport régulier en toxines. Ainsi ce sera peut-être l'occasion de conserver l'habitude de consommer un jus vert et/ou un smoothie vert le plus souvent possible. Je recommande ce type de repas dès le matin, après le jeûne de la nuit. C'est une belle manière de démarrer la journée avec l'énergie des protéines.

Objectifs de la semaine d'intégration

-  Apprécier les efforts consentis et les résultats obtenus !
-  Poursuivre le repos digestif encore un peu
-  Conserver certaines nouvelles habitudes
-  Éviter les aliments à potentiel toxique
-  Se sentir autonome et apte à faire et tenir de meilleurs choix alimentaires

Reprendre en douceur – un jour à la fois

L'importance de cette troisième semaine d'intégration et de transition est de laisser au corps le temps de terminer sa détox en douceur, et de réintroduire les autres aliments petit à petit. Il serait dommage de sauter à pieds joints dans un repas très riche qui par ailleurs vous assommerait. Cela enlèverait très vite les bienfaits obtenus.

Selon la formule choisie, il est recommandé de passer à la formule supérieure avant toute chose.

Si vous avez suivi la cure liquide TOUT JUS, soyez attentif à réintroduire les aliments solides doucement. Une phase de transition par une alimentation presque exclusivement crue durant cette semaine serait optimale. Pensez à manger des fruits et légumes en priorité !

Si vous avez suivi la cure TOUT CRU, vous pouvez réintroduire les bonnes matières grasses, ou attendre encore une semaine afin de permettre au foie et à la vésicule biliaire de poursuivre leur repos et leur régénérescence. Continuez à limiter les matières grasses les plus denses et riches telles que les oléagineux, mais la porte est ouverte aux avocats, olives ou graines de lin et de chia si vous les avez écartées. Une autre option est d'introduire des céréales cuites sans gluten.

Si vous avez suivi la formule EASY, vous pouvez aussi reprendre quelques bonnes matières grasses et poursuivre sur le chemin des céréales cuites avec légumes vapeur, toujours précédés de crudités, ou encore un poisson cuit vapeur si vous tenez aux protéines animales. Ici aussi, prenez le temps nécessaire cette semaine pour en venir à votre alimentation souhaitée dans votre quotidien.

NUTRIMENTS

Les protéines

Si vous êtes végétarien, sachez que les protéines sont amplement suffisantes dans le monde végétal pour autant que vous consommiez des feuilles vertes en quantité et chaque jour, ainsi que des algues, des noix, des graines et des légumineuses germées en général. Compléter votre alimentation avec des super-aliments tels que les poudres de protéines, la spiruline, les algues bleues-vertes.

Si vous continuez à consommer des protéines animales, soyez très vigilants sur la qualité (préférez le bio, le sauvage, et les élevages respectueux des animaux qui offrent des conditions de vie décentes et saines) et limiter la quantité. Consommer trop de protéines animales endommage notre appareil digestif et accélère notre vieillissement. Éviter par ailleurs les charcuteries et autres sous-produits animaliers trop gras ou trop raffinés dans la mesure du possible.

Le poisson reste préférable, car moins gras que la viande, ou avec un meilleur gras. Préférez le poisson de pêche sauvage ou de ligne, mais attention à la pollution généralisée des mers – ici non plus on n'évite pas les toxines.

Les œufs sont un aliment complet qui avait mauvaise presse pour la question du mauvais cholestérol. On sait aujourd'hui que les œufs sont un aliment très sain et très complet et à moins d'être végétalien, je ne vois aucune raison de s'en priver.

Les matières grasses

Les matières grasses de qualité sont indispensables, entre autres pour le bon fonctionnement de notre cerveau, ce qui peut être critique, mais aussi pour nos articulations et la qualité de notre peau. Il faut en consommer quotidiennement, mais en petite quantité. Les meilleures sources végétales proviennent des avocats, noix de coco, olives, graines de chia, lin, et chanvre riches en Oméga-3, ainsi que les autres graines, les noix, et les huiles végétales de première pression à froid.

Il ne faudrait jamais chauffer les matières grasses en général, car elles se détériorent à la chaleur. Celles qui sont les plus stables à la cuisson sont l'huile d'olive et l'huile de noix de coco.

Il est vraiment très important de distinguer les bons gras des mauvais, soit les graisses « trans » et hydrogénées issues de l'industrie, qu'il faut éviter à tout prix. Ces graisses oxydées nuisent vraiment à notre santé et sont cancérigènes. Bien entendu, toutes les formes de friture sont à éviter dans la mesure du possible, tout en sachant que l'exception ne fait pas la règle !

Les glucides

Ils constituent notre principale source d'énergie, sous forme de glucose. Tous les aliments en contiennent, surtout les fruits mais les légumes aussi. Le problème le plus fréquent aujourd'hui vient de toutes ces céréales raffinées qui constituent la part principale de l'alimentation occidentale, avec pour résultat un véritable désastre : la pandémie de diabète et des problèmes récurrents de résistance à l'insuline, état de pré-diabète qui guette tout un chacun si l'on en croit les taux élevés de sucre sanguin.

On pourrait aussi mentionner les candidoses et autres infections bactériennes qui se développent à merveille dans un terrain acidifié en raison des surplus de sucre dans le corps et l'utilisation abusive des antibiotiques. Ainsi le sucre, déjà décrié depuis longtemps, est l'ennemi de la santé numéro un à l'heure actuelle, et pour cause. Il dérègle les hormones et tout le système endocrinien et fait vraiment beaucoup de ravages en créant un terrain propice à la maladie. Et ici il ne s'agit pas que des sucres, mais de la plupart des hydrates de carbone.

Privilégiez les fruits, à manger quotidiennement, comme source principale de glucose. Vous en trouverez aussi dans les céréales et légumineuses germées, et ce sera amplement suffisant. Si vous ne pouvez éviter de consommer des pâtisseries et autres produits raffinés alors rappelez-vous seulement que c'est ce que l'on consomme la plupart du temps qui fait toute la différence. Un écart de temps à autre ne va pas faire couler le navire ! Mais soyez conscient de vos choix.

Les minéraux

Ceux-ci sont présents dans tous les fruits et légumes, mais particulièrement dans les légumes à feuilles vertes. Ainsi consommez-en tous les jours, sous toutes les formes, pour éviter les carences en magnésium en particulier ! Les algues aussi sont particulièrement riches en minéraux de toutes sortes, raison de plus pour les adopter.

Les vitamines

On en trouve dans tout le monde végétal, donc avec une consommation élevée de végétaux vous mettez toutes les chances de votre côté. Que vous soyez végétarien ou non, il est recommandé de surveiller la vitamine B12 et la vitamine D. La première provient surtout des protéines animales, mais la qualité de ces protéines aujourd'hui fait que même les carnivores connaissent de plus en plus de carences en vitamine B12, ainsi il faut surveiller. La meilleure prévention à mon sens est l'analyse du sang, à faire chaque année.

La vitamine D quant à elle manque cruellement, surtout en hiver en raison du manque de soleil. Il s'agit d'une autre vitamine à surveiller car certaines personnes ne la synthétisent pas et ainsi ont vite des réserves épuisées, ce qui se répercute sur le système immunitaire.

Autres micronutriments

Les oligoéléments, antioxydants, enzymes et électrolytes sont particulièrement riches dans l'alimentation vivante qui les préserve soigneusement, donc pensez à manger cru le plus souvent possible !

ALIMENTS

L'eau

L'eau est un nutriment, c'est même le nutriment le plus important pour le corps humain. Elle permet d'hydrater les cellules, de faire circuler les nutriments et d'éliminer les déchets. Sans renouveler l'eau qui occupe plus de 60% de notre corps, nous ne pouvons nous maintenir en bonne santé. Boire devrait être le premier geste santé, avant tous les autres.

Les fruits et légumes

A consommer en abondance, bien plus que les 5 portions par jour ! Crus d'abord, cuits vapeur ensuite ! Les choisir mûrs le plus souvent possible. Sans limites ! Plus de légumes que de fruits, surtout les légumes à feuilles vertes, riches en minéraux et acides aminés bio-disponibles.

Parmi les légumes, privilégiez :

- 🌿 les crucifères pour leurs antioxydants et leur soufre aux propriétés anticancéreuses (tous les choux, brocoli, rutabaga)
- 🌿 les légumes colorés aussi riches en antioxydants et vitamine C (carotte, courge, tomates, poivrons rouges, jaunes ou oranges)
- 🌿 les aliments riches en soufre pour leurs propriétés détoxifiantes et anti-infectieuses (oignons, ail, radis)

Les céréales

A consommer beaucoup moins souvent que les fruits et légumes, de préférence ceux sans gluten (cette colle qui représente une catastrophe pour la plupart des intestins) : le riz complet ou sauvage, le quinoa ou encore l'amarante et le millet. Pensez à les faire tremper non seulement pour les faire germer et les consommer crues, mais aussi avant de les cuire. Le sarrasin est aussi une bonne option.

Il est conseillé pour une bonne santé d'éviter le blé et le pain, surtout de production industrielle, mais le pain complet riches en graines, ou le pain au levain fait maison reste un aliment qui présente un certain intérêt si tel est votre choix.

Les légumineuses

Celles-ci constituent une source intéressante de nutriments, surtout de protéines et glucides pour les végétariens, et aussi de fibres alimentaires, si vous les supportez bien. Vous pouvez les manger crues, germées, ou en plus les cuire à la vapeur. Les plus intéressantes sont les lentilles, les haricots mungo et azukis, ainsi que les pois chiches.

Les produits laitiers

A consommer le moins possible ! Ils constituent une autre catastrophe pour les intestins humains, même si on les tolère bien. Le lait de vache, riche en hormones de croissance pour cette espèce, est destiné aux petits veaux qui vont multiplier leur taille dans la première année de vie beaucoup plus que les petits humains. Ils sont à éviter si vous souffrez d'allergies, de problèmes d'attention ou encore de dépression.

Si vous ne pouvez vous en passer, alors privilégiez les fromages de brebis ou de chèvre, ou le fromage au lait cru, des alpages. Les yaourts bios présentent aussi un intérêt pour autant que leurs probiotiques issus de la fermentation soient encore bien présents, ce qui est discutable.

Les produits raffinés et industriels

Les remplacer le plus souvent possible par des aliments complets. Raffinés, ils sont dépourvus d'une partie intéressante de leurs nutriments, et à ce titre ils sont moins bien assimilés par le corps et déséquilibrent le métabolisme.

Eviter les plats préparés industriels, et les fast-foods ! C'est pratique, cela plaît, mais ces plats offrent des calories vides souvent chargées en produits chimiques pour mieux se conserver ou mieux nous amadouer et nous accoutumer. Quelques heures seulement après les avoir consommés, la faim nous gagne à nouveau car ils ne nourrissent par nos cellules, en raison du peu de nutriments bio-disponibles.

Tous les produits de synthèse fabriqués dans des laboratoires chimiques (tels que les édulcorants artificiels comme l'aspartame et le saccharose, que l'on trouve dans les produits de régime pauvres en calories comme le coca light, ainsi que les colorants artificiels) ne sont pas des aliments. Ils doivent être évités à tout prix car ce sont de véritables poisons qui tuent à petit feu...

Les stimulants

Le café et le thé noir sont des stimulants qui déshydratent le corps et fatiguent nos glandes surrénales ce qui résulte en fatigue chronique et épuisement. Si cette addiction est bien installée, essayez de prendre le temps du sevrage avec des succédanés, et remplacez si possible par des tisanes ou élixirs de plantes sauvages. Ce n'est pas facile car cette addiction est ancrée dans notre mode de vie, mais il faut en être conscient.

La question de l'alcool est aussi un bastion qu'il est pratiquement impossible de déloger ! Privilégiez le vin rouge, riche en antioxydants (2-3x par semaine pour les femmes, 4-6x pour les hommes) si vous y tenez, mais si possible éliminez tous les alcools forts qui sont concentrés et font beaucoup de dommage dans le corps. Encore une fois, l'exception n'est pas coutume et je suis aussi d'avis qu'il faut se faire plaisir, tant que cela reste dans la modération et l'exception quand il s'agit de produits qui nuisent à notre santé.

Manger bio, local, de saison

C'est une belle idéologie mais qui est difficile à tenir pour les crudivores qui auraient peu de diversité dans nos contrées en hiver. En tous cas, mieux vaut le local que le bio qui vient de loin, car les nutriments se détériorent avec les distances et le temps. Local le plus possible, mais sans négliger les fruits tropicaux, pour le plaisir et les vitamines. Ainsi en second choix, légumes ou fruits importés, bio ou pas, je dis oui, parce que cela soutient mon choix de vie.

PREPARATION CULINAIRE

En alimentation vivante on découvre des modes de préparation culinaire qui rendent les aliments plus digestes, ainsi je vous encourage à les découvrir et les pratiquer dans votre quotidien, même si vous n'adoptez pas le cru à dose élevée : la germination et la fermentation.

Toutes les germinations offrent une nutrition dense et très pauvre en calories, tandis que les produits fermentés entretiennent notre flore intestinale et à ce titre sont des précieux alliés de notre santé (choucroute crue, miso, kimchi, kombucha, kefir).

Les modes de cuisson les moins nocifs sont la cuisson vapeur, ou le four à basse température – il faut éviter de surchauffer les aliments, surtout les matières grasses instables qui endommagent nos cellules et nos organes. Inutile de préciser que la friture ou la grillade, en raison des températures très élevées, sont les modes de cuisson les plus nocifs.

Les modes de conservation : si on ne peut manger des produits frais, la congélation est la forme de conservation la moins nocive (en cru, on prône la fermentation et la déshydratation pour mieux conserver, ce sont des techniques ancestrales). Mais évitez tous les produits industriels et boîtes et conserves qui n'ont plus beaucoup de nutriments à offrir.

Enfin, parmi les bonnes habitudes que vous pourriez conserver de cette détox figurent la préparation des sauces à salade avec des légumes et des fruits, et moins de matière grasse, ou encore la diminution du sel et l'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques pour donner de la saveur aux plats.



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Pour entretenir une digestion efficace, surveillez vos propres sensibilités intestinales. Notez les aliments que vous supportez bien, et ceux qui vous posent un problème. Evitez ces derniers pour vous sentir mieux. Essayez plus tard car tout ceci peut changer !

Profitez de cette fin de détox, durant laquelle vous avez consommé exclusivement des aliments hautement digestes, pour introduire ceux qui sont suspects un à la fois, car vous aurez ainsi une réponse très claire et vous saurez si l'aliment suspect vous est effectivement indigeste. La meilleure solution est d'éviter ces aliments, en tous cas pendant une certaine période, quelques mois, avant de les réessayer à nouveau. En effet, les intestins se transforment et peuvent guérir et redevenir plus efficaces !

Les principes de base, pour les personnes qui ne souffrent pas de pathologies intestinales particulières, sont les suivants :

- Boire entre les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs
- Commencer par le cru pour l'apport en enzymes digestives
- Ne pas mélanger protéines animales et glucides au même repas, si possible
- Manger les fruits seuls, pour la plupart, ou avant les repas
- Les feuilles vertes se mélangent à tout.

Pour les autres principes, consultez la fiche technique sur les combinaisons alimentaires.



LE SAVIEZ-VOUS?

- 🍃 Commencer chaque repas par des **crudités** évite le phénomène de leucocytose (élévation soudaine de globules blancs dans le sang), réaction à une infection, qui épuise le corps.
- 🍃 Cuire les aliments à plus de 42 °C détruit les **enzymes** digestives si précieuses, comme la vie de tout être.
- 🍃 Boire pendant les repas dilue les **sucs digestifs**, ce qui rend la digestion moins efficace.
- 🍃 Manger des fruits en fin de repas augmente les risques de **fermentation** dans les intestins.
- 🍃 Les **protéines animales** peuvent mettre jusqu'à 72 heures avant de quitter notre organisme, temps durant lequel elles putréfient dans nos intestins.
- 🍃 300g de chou plume ou de brocoli offrent autant de **protéines**, et de bien meilleure qualité, que 60g de bœuf, pour la moitié des calories.
- 🍃 Nos intestins, riches en **neurotransmetteurs** et autres cellules nerveuses, constituent notre deuxième cerveau.
- 🍃 **L'acidité** et l'excès de **sucre** dans le sang sont le siège de presque toutes les maladies.
- 🍃 Les cellules cancéreuses, et de nombreuses **bactéries**, se nourrissent de sucre et vont donc se multiplier avec tout apport alimentaire sucré.
- 🍃 **Seul le corps sait guérir** : notre rôle est de soutenir notre corps dans ses efforts, par une hygiène de vie saine.

INTEGRER LA DETOX

Si c'était votre première détox, sachez que ce ne sera pas la dernière ! Je parie que l'expérience vous a convaincu que ce serait une belle pratique à suivre avec une certaine régularité. Pour moi, l'idéal est de faire ce type de cure deux fois par année, mais au moins une fois. Aux changements de saison, cette cure est particulièrement efficace et dynamisante pour nos organes internes et notre forme.

Si vous souhaitez aller plus loin, alors un jour par semaine serait aussi extrêmement bénéfique, surtout par exemple après une soirée un peu trop riche ou arrosée. N'hésitez pas à faire une journée de jus uniquement quand vous en ressentez le besoin. Si vous êtes affaibli, avez attrapé un virus ou une infection, la cure de jus verts et une alimentation légère sont les meilleurs moyens, avec le repos et une bonne hydratation, d'aider le corps à se guérir, ce qu'il sait faire à merveille.

Remplacez un repas aussi souvent que vous le souhaitez avec des jus ou des smoothies ! C'est simple et cela vous fera le plus grand bien !

Adopter un mode alimentaire sain ne demande que de la volonté, même sur le long terme. Avec un peu d'effort, vous allez découvrir quelle est l'alimentation qui vous convient de manière optimale. Vous pourriez poursuivre sur cette voie de l'alimentation vivante, ou hautement crue, avec une partie moins importante, non crue, qui soit bien choisie. L'idée d'augmenter la qualité et de réduire la quantité est primordiale pour assurer une santé optimale.

PRINCIPES DE BASE

Parmi les habitudes à poursuivre pour un rythme de croisière :

- 🌿 priorité sur les fruits et légumes, le plus souvent crus
- 🌿 la consommation quotidienne de vert sous formes diverses
- 🌿 un jus vert ou smoothie vert par jour
- 🌿 boire beaucoup d'eau entre les repas, 2-3 l par jour selon les personnes
- 🌿 préférez les graines aux noix, les pré-tremper et préparer des laits
- 🌿 des protéines animales de qualité en petites quantités seulement (option)
- 🌿 des céréales cuites sans gluten

Gardez à l'esprit les principes alimentaires suivants :

- 🌿 consommer des bons gras mais en petite quantité
- 🌿 l'excès de sucre est stocké dans nos cellules adipeuses
- 🌿 les légumes sont riches en protéines et minéraux
- 🌿 commencer tous les repas par un aliment cru
- 🌿 manger régulièrement des produits fermentés pour la flore intestinale

Ainsi que les principes de mode de vie suivants :

- 🌿 bien mastiquer, et manger dans le calme, pour favoriser la digestion
- 🌿 minimiser le stress pour éviter de créer trop d'acidité dans le corps
- 🌿 évacuer les émotions négatives qui sont aussi des toxines
- 🌿 bouger votre corps chaque jour, avec plaisir
- 🌿 sortir pour prendre l'air et exposer la peau au soleil
- 🌿 dormir assez tôt et suffisamment
- 🌿 pratiquer la gratitude pour éprouver plus de joie

Merci de m'avoir rejointe dans cette aventure!

A votre santé, votre mieux-être et votre longévité !