

CALENDRIER DES CONSEILS QUOTIDIENS

| | J1 | Samedi 6 avril | J2 | Dimanche 7 avril | J3 | Lundi 8 avril | J4 | Mardi 9 avril | J5 | Mercredi 10 avril | J6 | Jeudi 11 avril | J7 | Vendredi 12 avril |
|--|-----|--|-----|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|---|-----|---|
| Semaine 1 Préparation Suppression des aliments | | Thé noir et Café à remplacer par les tisanes | | Chocolat et sucreries à remplacer par des fruits secs en quantité modérée | | Alcool à remplacer par des fruits juteux ou tropicaux | | Viande, volaille, oeufs | | Produits laitiers (fromage compris) | | Gluten (pâtes, pâtisseries, pain) | | Poisson |
| | J8 | Samedi 13 avril | J9 | Dimanche 14 avril | J10 | Lundi 15 avril | J11 | Mardi 16 avril | J12 | Mercredi 17 avril | J13 | Jeudi 18 avril | J14 | Vendredi 19 avril |
| Semaine 2 Détox Cure Détox | | Soyez attentifs à vos pensées, appréciez les progrès atteints ! Buvez en suffisance (eau, tisanes, jus) | | Profitez de ce jour pour aller prendre l'air frais | | Changez de formule si besoin ? Envisagez une journée Tout Jus ? | | Prenez soin de vous : massage, bain chaud, film, livre, etc. | | Variez les recettes si une lassitude se fait ressentir | | Persévérez ! Restez déterminé ! Bougez ! | | Bravo ! Notez votre ressenti au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel |
| | J15 | Samedi 20 avril | J16 | Dimanche 21 avril | J17 | Lundi 22 avril | J18 | Mardi 23 avril | J19 | Mercredi 24 avril | J20 | Jeudi 25 avril | J21 | Vendredi 26 avril |
| Semaine 3 Intégration Réintégration des aliments | | Bonnes matières grasses : avocat, olives, huile d'olive VPF | | Bonnes matières grasses : graines de chia, lin et chanvre | | Céréales germées ou cuites (sans gluten de préférence) : quinoa, millet, sarrasin | | Poisson (sauvage ou de ligne de préférence) | | Viande (de bonne qualité et en modération) | | Produits laitiers (brebis, chèvre ou alpages au lait cru de préférence) | | Faites-vous plaisir tout en écoutant votre corps ! |