

# Retrouvez votre énergie : Le programme détox complet en 7 jours

---

## Préparation : 3 jours pour réussir

- Réduisez progressivement votre consommation de caféine, de sucre raffiné et d'aliments transformés.
- Anticipez le sevrage en diminuant ces apports dès le troisième jour avant le début de la cure.
- Préparez votre environnement en éliminant les tentations alimentaires de vos placards.

## Les 3 piliers de votre cure

- Hydratation optimale : Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour soutenir le travail des reins.
- Mastication consciente : Mâchez chaque bouchée au moins 20 fois pour faciliter la digestion et améliorer la satiété.
- Activité physique douce : Privilégiez la marche ou le yoga pour stimuler la circulation lymphatique sans épuiser votre organisme.

## Composition idéale de vos assiettes

- Assiettes équilibrées : 50% de légumes (cuits et crus) pour maximiser l'apport en fibres.
- Protéines légères : Privilégiez les légumineuses, le tofu, le quinoa ou la viande blanche maigre.
- Aliments soufrés : Intégrez systématiquement de l'ail, de l'oignon, du chou ou du brocoli pour soutenir la détoxification hépatique.
- Gestion du sel : Limitez l'apport à moins de 5 grammes par jour en utilisant des herbes aromatiques et des épices.

## Le dîner détox : repos métabolique

- Horaire idéal : Prenez votre repas avant 20h pour optimiser le repos métabolique nocturne.
- Composition : Privilégiez des légumes cuits et des protéines faciles à digérer pour alléger le travail du foie.

## Après la cure : la stabilisation

- Réintroduction progressive : Réintroduisez les aliments exclus (gluten, produits laitiers, produits sucrés) un par un sur plusieurs jours.

- Observation : Soyez attentif aux réactions de votre corps pour identifier d'éventuelles intolérances alimentaires.