

# Jeûne

## DÉTOX & BIEN-ÊTRE

## La préparation au jeûne

- Le jeûne est un super drainage, voire un « désincrustage », car l'organisme va remettre en circulation une grande quantité de toxines stockées au plus profond des tissus depuis des années. Afin que les émonctoires (ou organes d'élimination du corps : foie, intestins, poumons, reins et peau) soient capables de gérer ces déchets sans problème, **il est utile de les préparer à ce travail** intense avant le jeûne proprement dit (comme des sportifs !!).
- **Mieux vous vous préparez, et plus votre semaine de jeûne sera facile et plaisante...** Nous vous proposons donc de suivre, une semaine avant votre stage, une préparation alimentaire accompagnée d'une petite préparation physique et de compléments alimentaires ciblés.

Merci de nous avoir fait confiance pour cette préparation !

L'équipe Jeûne & Bien-être



# Bien préparé pour jeûner en toute sérénité

- L'utilisation de **compléments alimentaires ciblés de très bonne qualité** permet de bien se préparer. Notre expérience nous démontre depuis de nombreuses années qu'un **jeûneur bien préparé vit son séjour de jeûne de manière plus sereine** et plus efficace.
- Notre santé est notre bien le plus précieux et nous croyons profondément aux pouvoirs de la nature pour en prendre soin. C'est pourquoi nous avons sélectionné un laboratoire afin de proposer des **produits fabriqués en France, sans additifs, et dans le respect de l'environnement.**

## COMPOSITION DU PACK PRÉPA :



Tous les produits proposés sont composés de **formules complètes à base d'actifs d'origine naturelle pour la détox, la vitalité et votre bien-être**. Les plantes sont issues de l'agriculture biologique et l'eau de mer est micro filtrée à froid pour conserver l'intégralité de ses bienfaits.



**L'actif Hepato Bio** pour tonifier le foie (Boîte de 60 comprimés)  
1 comprimé le matin et 1 comprimé le midi pendant la semaine de préparation et de reprise. Vous n'avez pas besoin de l'emporter pendant votre séjour de jeûne.



**Le Détox'Bio** pour l'élimination et le drainage des toxines (Bouteille de 500ml)  
25 ml par jour le matin pendant la semaine de préparation et de reprise. Vous n'avez pas besoin de l'emporter pendant votre séjour de jeûne.



**L'eau hypertonique** qui apporte des sels minéraux (Boîte de 30 ampoules)  
1 ampoule le matin et 1 ampoule le soir dans ½ verre d'eau, 15 min avant les repas pendant la semaine de préparation. Le produit doit être conservé sous la langue quelques secondes avant d'être avalé.

### IMPORTANT






Pensez à prendre votre boîte de sérum avec vous pendant votre séjour de jeûne puisque vous continuerez votre cure de sérum marin tout au long de votre jeûne.

Notre « Pack Prépa » vous est proposé au prix le plus juste. Pour le recevoir directement chez vous avant votre séjour, allez sur :

[www.nutrivie.com/products/pack-prepa-jeune-bien-etre](http://www.nutrivie.com/products/pack-prepa-jeune-bien-etre)

## LA PRÉPARATION ALIMENTAIRE



	> A supprimer :	> Autorisés :
<p><b>3 premiers jours de prépa</b></p> <p>(1er jour = vendredi, samedi ou dimanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Excitants : alcool, café, thé, chocolat - Sucreries</li> <li>- Viandes - Produits laitiers</li> </ul> <p><i>A la place du café ou du thé : consommer des tisanes (romarin + origan)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oeufs - Poisson - Céréales (riz, pâtes ...)</li> <li>- Légumineuses (lentilles, pois chiches....) - Féculents</li> <li>- Légumes - Fruits - Oléagineux (noix, amandes...)</li> </ul> 
<p><b>Quatrième et cinquième jours de prépa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poisson</li> <li>- œufs</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales (riz, pâtes ...) - Légumineuses (lentilles, pois chiches...)</li> <li>- Féculents - Légumes - Fruits</li> <li>- Oléagineux (noix, amandes...)</li> </ul> 
<p><b>2 derniers jours de prépa (J-2 et J-1)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales,</li> <li>- Légumineuses,</li> <li>- Féculents,</li> <li>- Oléagineux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits et légumes, crus ou cuits</li> </ul> <p><i>Pour l'assaisonnement : Eviter le vinaigre, utiliser huile d'olive et citron, limiter le sel, utiliser des aromates : (thym, coriandre, persil)</i></p> 
<p><b>Le jour de votre arrivée</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez soin de vous hydrater correctement en buvant 1,5 litre d'eau dans la journée, cela vous aidera à rester alerte et vigilant.</li> <li>• Ne mangez aucun sucre rapide sous quelque forme que ce soit, vous éviterez ainsi tout risque d'hypoglycémie réactionnelle.</li> <li>• Si dans la journée vous ressentez une sensation de faiblesse et que vous devez manger, préférez un fruit de saison ou buvez du jus de fruits naturel sans sucre ajouté ou du jus de légumes.</li> </ul>	

## LA PRÉPARATION PHYSIQUE



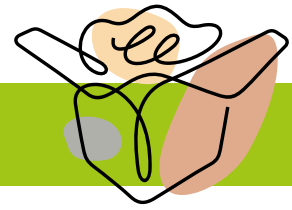
Monter les escaliers, marcher plus et un peu plus vite, courir...



Nettoyer et stimuler la peau : sauna, hammam, bain chaud.



Pour les fumeurs : réduire la consommation. Et pourquoi ne pas en profiter pour arrêter ?



## Derniers petits conseils

Cette introduction au jeûne en est, en fait, la première phase, et elle est importante dans la mesure où elle prépare l'organisme à un changement de fonctionnement. Tout changement de cet ordre et de cette ampleur, même s'il est temporaire, s'effectue dans des conditions optimales d'efficacité s'il est progressif, les changements brutaux étant à l'origine de stress.

- Retenons que l'ordre du jour, depuis la prise de décision de jeûner, est avant tout «être gentil avec soi».
- Le strict minimum consiste à commencer un jeûne avec des intestins contenant le moins d'aliments possible.
- Le jour de votre arrivée, on démarre le jeûne. Si, pour la route, votre énergie est trop faible :
  - un fruit,
  - des jus de fruits naturels sans sucre ajouté
  - un jus de légumes lactofermentés.
- Pendant le jeûne, l'odorat est stimulé. Il est donc recommandé d'éviter l'utilisation de cosmétiques contenant des parfums de synthèse car ils peuvent devenir très inconfortables.

POUR UNE PRÉPARATION GOURMANDE, PENSEZ [www.jeune-bienetre.fr](http://www.jeune-bienetre.fr)



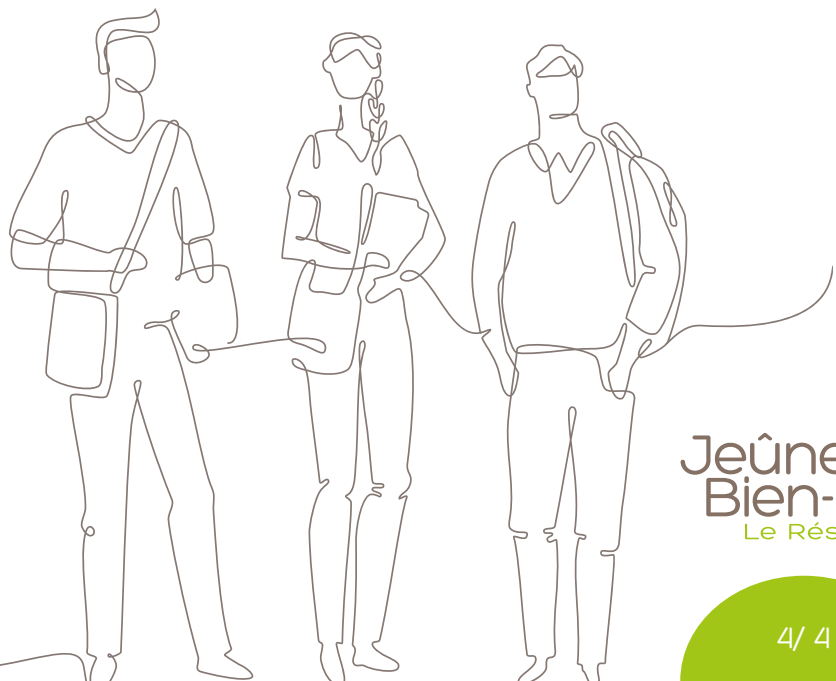
Et pour vous aider dans votre préparation et vous permettre de passer une semaine agréable et gourmande, nous avons élaboré pour vous des recettes originales et variées adaptées aux différents jours de votre préparation.

Pour les découvrir, rendez-vous sur notre site dans la rubrique :

> COIN DU JEÛNEUR

> REUSSIR SA PREPARATION.

Nous sommes très heureux de vous accueillir très prochainement dans l'un de nos centres Jeûne & Bien-être !



Jeûne & Bien-être  
Le Réseau