

Jeûne et bien-être : votre préparation et feuille de route

**Merci de me confirmer la bonne réception de ces documents.**

Bonjour .....,

Dans quelques semaines, nous allons nous retrouver pour partager un séjour Jeûne & Bien-être. Pour préparer au mieux votre jeûne, vous pouvez vous référer à :

**La préparation** : [Consultez-la ici](#)

Cette préparation prévoit de jeûner dès la journée **d'arrivée le samedi**. Pensez à boire abondamment (de préférence de l'eau de source, type Mont Roucous, Rosée de la Reine...).

**Notre pack prépa pour un jeûne en toute sérénité** : [DECOUVREZ-LE ICI](#)

Comme nous vous l'expliquons plus en détail sur la feuille de préparation, nous vous conseillons, pour optimiser votre jeûne, d'utiliser des compléments alimentaires ciblés. Jeûne & Bien-être a contribué à la recherche et au développement de nouveaux produits de très haute qualité avec notre partenaire SYWELL Laboratoire. Ces produits sont fabriqués en France, sans additifs, et dans le respect de l'environnement.

Vous pouvez recevoir ces produits chez vous en cliquant sur le lien suivant : **Pack Prépa**

**La feuille de route** est également jointe à ce mail. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me téléphoner ou à m'envoyer un message. Pour votre sécurité et votre confort, il est vraiment essentiel de venir avec une paire de vraies chaussures de randonnée, si possible déjà utilisées, et dans lesquelles vous êtes parfaitement à l'aise. Les chemins que nous empruntons peuvent parfois être caillouteux.

Pensez également à prendre quelques vêtements douillets et chauds pour le soir.

Si vous désirez des renseignements vous pouvez joindre notre équipe de naturopathes conseils au 04.26.57.50.12.

Vous pouvez aussi me joindre au numéro ci-dessous

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Très cordialement,

*Prénom + Votre signature électronique*