

# La préparation

- 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 !**

## Préparation alimentaire

### **✚ Samedi (J-7), Dimanche et Lundi:**

**A supprimer :** excitants : alcool, café, thé, chocolat  
sucreries  
viandes  
produits laitiers

**Autorisés :** œufs, poisson  
céréales (riz, pâtes ...)  
légumineuses (lentilles, pois chiches....)  
féculents  
légumes  
fruits  
oléagineux (noix, amandes...)

**A la place du café ou du thé :** consommer des tisanes (romarin + origan)

### **✚ Mardi (J-4) et Mercredi :**

**A supprimer aussi :** poisson et œufs

**Autorisés :** céréales (riz, pâtes ...)  
légumineuses (lentilles, pois chiches....)  
féculents  
légumes  
fruits  
oléagineux (noix, amandes...)

### **✚ Jeudi (J-2) et Vendredi:**

**A supprimer aussi :** céréales, légumineuses, féculents, oléagineux

**Consommer uniquement :** fruits et légumes, crus ou cuits

***Pour l'assaisonnement :** éviter le vinaigre, utiliser huile d'olive et citron, limiter le sel, utiliser des aromates (thym, coriandre, persil).*

### **✚ Samedi matin et dans la journée (1<sup>er</sup> jour du jeûne)**

- Prenez soin de vous hydrater correctement en buvant 1,5 litre d'eau dans la journée, cela vous aidera à rester alerte et vigilant.
- Ne mangez aucun sucre rapide sous quelque forme que ce soit, vous éviterez ainsi tout risque d'hypoglycémie réactionnelle.
- 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.

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 cliquez sur le lien suivant : [\*\*Recettes Prépa\*\*](#)

## **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 ?

## Notre pack prépa pour un jeûne 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 contribué à la recherche et au développement de ces nouveaux produits avec notre partenaire SYWELL Laboratoire afin de proposer des produits fabriqués en France, sans additifs, et dans le respect de l'environnement.

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.

- Nous avons donc décidé de vous proposer notre « **Pack Prépa** » au prix le plus juste. Vous pourrez aussi profiter des **tisanes techniques** Jeûne & Bien-être pour vous aider dans votre préparation. Vous pouvez recevoir ces produits chez vous en cliquant sur le lien suivant : [Pack Prépa](#)

### Derniers petits conseils...

#### **Ces conseils vous permettront de tirer le maximum de bienfaits de votre jeûne**

- 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 samedi, 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 ou 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.

**Dans l'attente de vous accueillir très prochainement dans l'un de nos centres  
Jeûne & Bien-être !**