

Réinitialisez votre organisme en 7 jours

Préparation et règles d'or

- Consultez votre prestataire de santé avant de commencer pour valider que ce programme est adapté à votre situation.
- Éliminez strictement pendant toute la semaine : viandes, œufs, produits laitiers, blé, alcool, caféine, chocolat, sucres raffinés et édulcorants artificiels.
- Hydratez-vous avec 8 à 10 verres d'eau filtrée par jour, en dehors des repas (maximum 1 verre pendant les repas).
- Utilisez uniquement des huiles pressées à froid pour vos assaisonnements : olive, colza, sésame ou coco.

Planning du programme

- Jours 1-2 : Consommez uniquement des aliments végétaliens biologiques (légumes, fruits, champignons, grains entiers, légumineuses, graines, noix).
- Jour 3 : Mangez exclusivement des fruits et légumes (frais, congelés ou séchés). Ajoutez une séance de massage thérapeutique de 30 à 60 minutes.
- Jour 4 : Jeûne modifié. Consommez uniquement de l'eau, du thé, des jus et du bouillon. Optionnel : 500-1000 mg de bentonite ou charbon activé 3 fois par jour. Privilégiez le repos total.
- Jours 5-7 : Réintroduisez progressivement les fruits et légumes. Réintégrez les autres aliments autorisés (hors champignons, grains, graines, haricots ou noix) à partir du jour 6-7.

Routine quotidienne de soutien

- Pratiquez 30 à 60 minutes d'exercice léger (marche, yoga, course à pied) sauf le jour 4.
- Effectuez 15 à 30 minutes de sauna ou bain de vapeur quotidiennement, sauf le jour 4.
- Intégrez des moments de méditation, de respiration consciente ou de journalisation chaque jour.
- Consommez des tisanes recommandées : menthe poivrée, thé vert décaféiné, camomille, réglisse, gingembre ou rooibos.

Gestion des symptômes

- Sachez que des symptômes temporaires sont courants : fatigue, maux de tête, légèreté, diarrhée, crampes, ballonnements ou courbatures.
- Continuez généralement le programme malgré ces symptômes, sauf en cas de gêne très importante.