

Guide Détox Express : 14 Jours pour Reprendre Ta forme



Notre Mission:
grace à cet eBook, te booster
pas á pas durant ces 14 jours
afin de t´aider à obtenir le
corps dont tu rêves depuis des
années! Applique-toi juste



GUIDE DÉTOX EXPRESS : 14 JOURS POUR REPRENDRE
TON ÉNERGIE

14 jours

1 Qu'est-ce qu'une détox ?

2 Bienfaits

3 Erreurs à éviter

4 Routine quotidienne

5 Recettes rapides

6 Idées de repas – semaine 1

7 Plan alimentaire semaine 1

GUIDE DÉTOX EXPRESS : 14 JOURS POUR REPRENDRE
TON ÉNERGIE

14 jours

- 8 Activités physiques simples
- 9 Hydratation : Quantité d'eau, infusions, conseils
- 10 Phrases de motivation
- 11 Routine quotidienne
- 12 Plan alimentaire semaine 2
- 13 Idées de repas – semaine 1
- 14 Conclusion & bonus



Bienvenue!

Dans ce Guide Détox Express – 14 Jours pour Reprendre Ton Énergie 🌿

Ce guide a été pensé pour t'aider à retrouver vitalité, clarté mentale et bien-être, naturellement. Si tu te sens souvent fatigué(e), gonflé(e), ou simplement "à plat", c'est peut-être que ton corps a besoin d'un reset. Ce guide n'est pas qu'un simple eBook, mais des notes minutieusement notées d'une personne qui était exactement comme vous. J'avais mon petit carnet de suivi où je notais tous ce parcours. Au début je n'y croyais pas, mais aujourd'hui c'est devenu plus qu'un livre de vie.

Alors cette cure de 14 jours est conçue comme une pause régénérante : simple, douce et surtout efficace.

Pendant ces deux semaines, tu découvriras :

Ce qu'est une vraie détox (et ce qu'elle n'est pas)

Les bienfaits profonds sur ton énergie, ta digestion, ta peau et ton moral

Des recettes rapides et délicieuses pour t'alléger sans te priver

Un plan alimentaire clair semaine par semaine

Des conseils pratiques pour t'hydrater, bouger, respirer

Une phrase boostante chaque matin pour garder ta motivation...









1. Qu'est-ce qu'une Détox ?

Une détox, ou cure détoxifiante, est un processus naturel ou assisté qui aide ton corps à se débarrasser des toxines accumulées au fil du temps. Il ne s'agit pas de se priver ni de suivre un régime extrême, mais plutôt d'offrir à ton organisme un moment de pause et de purification.

Dans notre quotidien moderne, le corps est soumis à de nombreuses agressions : alimentation transformée, stress, pollution, surconsommation de caféine ou d'alcool. Résultat ? Digestion lente, fatigue chronique, teint terne, baisse de motivation.

Il est important de faire cette phase avec tout rééquilibrage La détox vient remettre les compteurs à zéro.

Objectifs principaux d'une détox réussie :

-  Stimuler les organes d'élimination (foie, reins, peau, intestins)
-  Réhydrater profondément l'organisme
-  Favoriser une digestion légère et fluide
-  Retrouver énergie, clarté mentale et sérénité
-   Reconnecter avec soi-même et ses véritables besoins

En résumé : La détox, c'est faire de la place en soi, physiquement et mentalement, pour accueillir un mieux-être durable.

2. ✨ Les Bienfaits d'une Détox de 14 Jours

Adopter une cure détox douce et naturelle, c'est offrir à ton corps une véritable renaissance. Voici les principaux bienfaits que tu peux ressentir dès les premiers jours du programme :

🌟 1. Un regain d'énergie durable

➡ Ton corps n'est plus surchargé. Il retrouve sa vitalité naturelle.

Icône : batterie pleine / éclair

💡 2. Une meilleure clarté mentale

➡ Moins de brouillard cérébral, plus de concentration.

Icône : cerveau / ampoule

🌿 3. Une digestion plus fluide

➡ Adieu ballonnements, lourdeurs et inconfort.

Icône : estomac apaisé / feuille

😴 4. Un sommeil plus profond et réparateur

➡ Ton organisme se repose enfin correctement.

Icône : lune / zzz

🌈 5. Un teint plus lumineux

➡ Ta peau respire mieux, ton visage s'éclaire.

Icône : visage heureux / soleil

⚖️ 6. Une perte de poids naturelle (bonus)

➡ Moins de rétention, meilleure élimination.

Icône : balance / silhouette

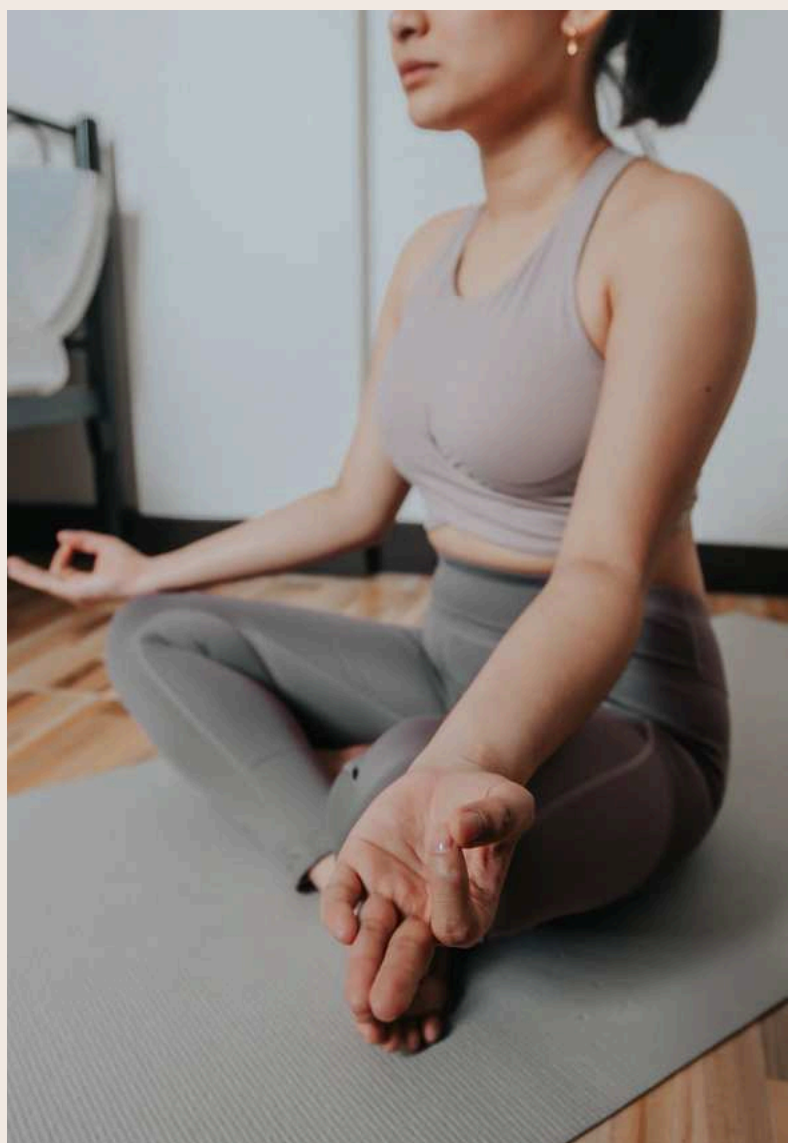
🧘♀️ 7. Un apaisement général du stress

➡ Mieux dans ton corps, mieux dans ta tête.

Icône : fleur de lotus / cœur paisible



Chaque bienfait est le résultat d'un processus interne relancé : plus tu suis le programme avec douceur et constance, plus ces effets s'installent durablement.



3. *Les Erreurs à Éviter:*

Les 7 erreurs qui sabotent ta détox

Parfois nous n'arrivons pas à réussir notre rééquilibrage grâce à ces éléments courants qui sabotent

Liste d'erreurs courantes:

Sauter les repas : pic d'envies sucrées

1. Trop peu d'eau : fatigue & maux de tête
2. Détox trop restrictive : effet yo-yo
3. Grignotage "healthy" excessif (fruits secs, oléagineux)
4. Café/alcool "exceptionnels" répétés
5. Manque de sommeil : lente élimination
6. Zéro mouvement : drainage ralenti

Encadré "Conseil de coach"

- Vise tes 3 repas + 1 collation si besoin
- 2 L d'eau/jour (infusions, thés ok)
- 80/20 : majoritairement frais & simple
- 20-30 min de marche/yoga quotidien
- Dors 7-8 h, lumière du matin!

4. Routine quotidienne

developpe et adapte ta propre routine quotidienne selon ton programme

Voici un exemple de 14 jours détox:

- 7:00 Eau tiède + citron (300 ml) fait 3 respi profondes
- 7:10 Étirements/Yoga doux 10 min
- 7:25 Douche tiède/fin froide 30 s
- 7:40 Petit-déj détox (smoothie vert/porridge chia)
- 10:30 300 ml eau/infusion + 5 min marche

- 12:30 Déj léger = $\frac{1}{2}$ assiette légumes + $\frac{1}{4}$ protéines (végé/poisson) + $\frac{1}{4}$ féculents complets



- 12:30 Déj léger = $\frac{1}{2}$ assiette légumes + $\frac{1}{4}$ protéines (végé/poisson) + $\frac{1}{4}$ féculents complets
- 15:30 Collation (pomme/amandes) + eau
- 17:30 Mouvement 20–30 min (marche rapide/yoga)
- 19:00 Dîner léger (soupe + salade)
- 20:30 Infusion (verveine/menthe) + 5 min respiration 4-7-8
- 21:00 Lire un livre Digital detox, gratitude 3 lignes ou plus
- 22:30 Coucher (7–8 h de sommeil)
- Repères journaliers : 2 L d'eau 6–10k pas + 10 min mobilité +1 moment calme.
- **Astuce bureau** : bouteille 1 L sur le desk et active une alarme hydratation toutes 90 minutes.

5. Quelques Recettes Rapides adapte selon tes envies

2 BOOSTS DÉTOX PRÊTS EN 15 MIN

1) JUS VERT ÉNERGIE **(2 MIN)**

INGRÉDIENTS: POUR 1
VERRE:

1 CONCOMBRE,
1 POMME VERTE,
1 POIGNÉE D'ÉPINARDS,
½ CITRON,
1 CM GINGEMBRE, 150 ML
EAU.

ÉTAPES : MIXER 30 SEC.
FILTRER SI BESOIN. SERVIR
FRAIS.

ASTUCE : + MENTHE
FRAÎCHE.

VISUEL SUGGÉRÉ : VERRE
DE JUS VERT SUR FOND
BLANC • 

2) SOUPE DÉTOX **VELOUTÉE (15 MIN)**

INGRÉDIENTS: POUR 2
BOLS: 1 COURGETTE,

½ BROCOLI,
1 CÉLERI BRANCHE,
1 GOUSSE D'AIL,
1 C.À.S. HUILE D'OLIVE,
400 ML EAU,
SEL/POIVRE, PERSIL.

ÉTAPES : SNACKER AIL +
HUILE 1 CAS.

AJOUTER LÉGUMES + EAU,
CUIRE 10-12 MIN.

MIXER+AJUSTER.

ASTUCE : + CURCUMA +
CITRON AU SERVICE.

VISUEL SUGGÉRÉ :

BOL MINIMALISTE VAPEUR •



**petit conseil personnel : Prépare tous
les ingrédients le soir : 5 min le matin.**

6. Idées de Repas (Semaine 1)

Petit-déjeuner / déjeuner / dîner + collations

Lundi

PDJ: Smoothie vert (épinards, pomme, citron, gingembre) + graines de chia

Déjeuner: Quinoa, pois chiches, courgettes grillées, tahini-citron

Dîner: Soupe miso + salade verte radis/concombre

Collation: Pomme + 10 amandes



Mardi

PDJ: Porridge avoine-lait d'amande, myrtilles, cannelle

Déjeuner: Buddha bowl (riz complet, avocat, brocoli vapeur, tofu)

Dîner: Velouté courgette-poireau, herbes fraîches

Collation: Bâtonnets carotte + houmous



Mercredi

PDJ: Yaourt coco + granola maison + kiwi

Déjeuner: Salade lentilles, roquette, betterave, noix, vinaigrette citron

Dîner: Poêlée légumes sautés (chou-fleur, champignons) + riz

Collation: Poire + infusion



Jeudi

PDJ: Tartine pain complet, purée d'avocat, graines de sésame

Déjeuner: Wrap laitue – dinde/tempeh, crudités, sauce yaourt-citron

Dîner: Soupe carotte-gingembre + salade fenouil-orange

Collation: Grappe de raisin



Vendredi

PDJ: Smoothie ananas-menthe-coco

Déjeuner: Quinoa taboulé (tomate, concombre, persil) + pois chiches

Dîner: Poisson blanc vapeur (ou tofu) + haricots verts + citron

Collation: 1 carré chocolat 70% + noix



Samedi

PDJ: Pancakes banane-avoine (sans sucre) + compote

Déjeuner: Salade niçoise allégée (sans mayo)

Dîner: Curry doux de légumes, lait coco léger, coriandre

Collation: Edamame ou pistaches



Dimanche

PDJ: Chia pudding (lait d'amande, vanille) + fruits rouges

Déjeuner: Soupe minestrone riche en légumes + quinoa

Dîner: Grande salade détox (légumes croquants, herbes, graines)

Collation: Orange + thé vert

PS: Hydratation quotidienne : 2 L eau • infusions (menthe, verveine) • eau citronnée matin.

7.Semaine 1 : Plan 100% Végétarien

Lundi

PDJ: Porridge avoine–amande, myrtilles, chia

Déjeuner: Salade quinoa, pois chiches, concombre, tahini-citron

Dîner: Curry de lentilles corail, épinards, riz complet

Collation: Pomme + 10 amandes

Mardi

PDJ: Smoothie vert (épinards, pomme, kiwi, avoine)

Déjeuner: Buddha bowl riz brun, tofu grillé, brocoli, carottes, sauce miso

Dîner: Chili haricots rouges & maïs, avocat

Collation: Bâtonnets carotte + houmous



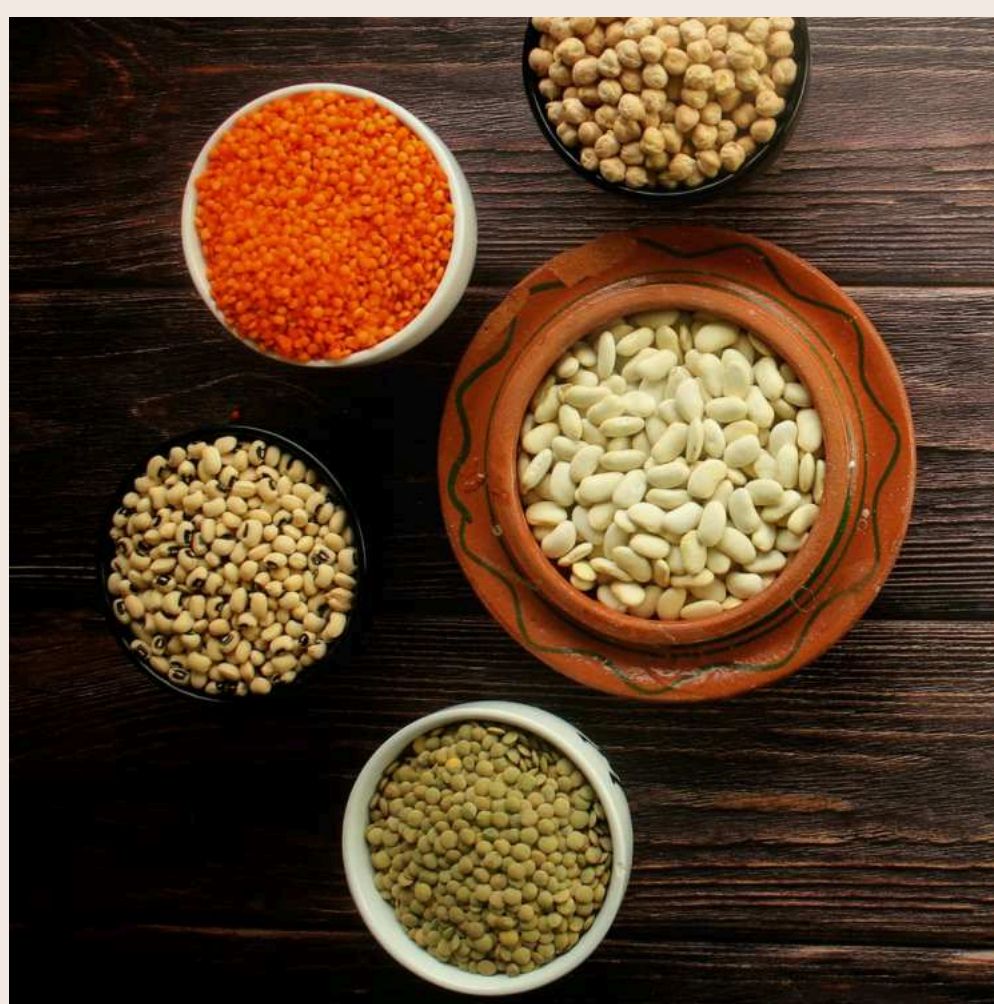
Mercredi

PDJ: Yaourt végétal coco, granola maison, kiwi

Déj: Salade lentilles, betterave, roquette, noix, vinaigre balsamique

Dîner: Poêlée légumes de saison + nouilles soba, sauce sésame-soja

Collation: Poire + thé vert



Jeudi

PDJ: Tartines pain complet, purée d'avocat, graines de sésame

Déjeuner: Wraps laitue, tempeh, crudités, yaourt-citron

Dîner: Velouté courgette-poireau + salade fenouil-orange

Collation: Raisin



Samedi

PDJ: Pancakes banane-avoine, compote sans sucre

Déjeuner: Salade grecque végétale (feta végé/olives) + orge

Dîner: Wok légumes (chou-fleur, champignons) + tofu, riz jasmin

Collation: Edamame

Vendredi

PDJ: Chia pudding (lait d'amande, vanille) + fruits rouges

Déjeuner: Taboulé quinoa, tomates, persil, pois chiches

Dîner: Dahl de pois cassés, carottes, cumin + naan complet

Collation: 1 carré chocolat 70% + noix

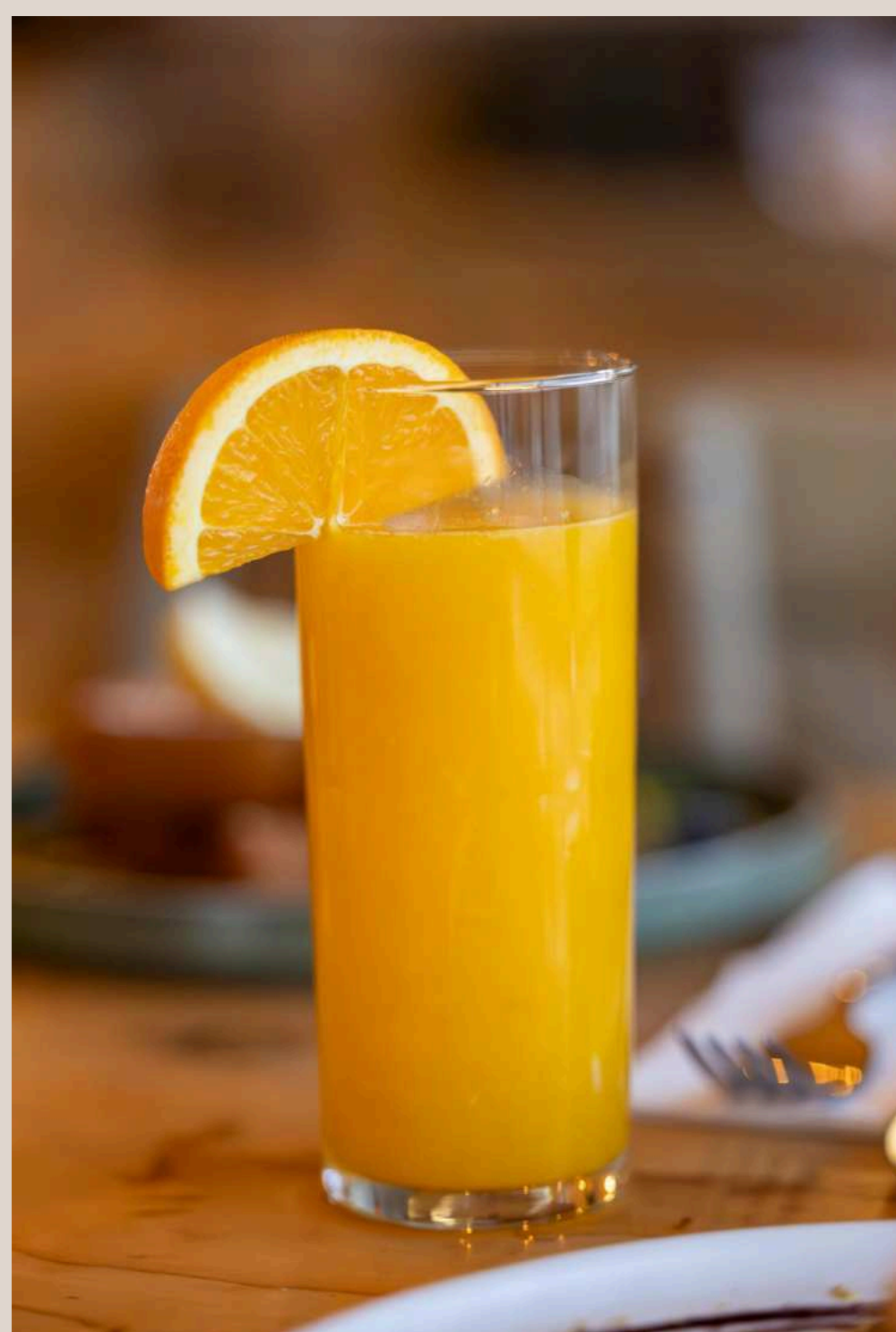
Dimanche

PDJ: Muesli maison, lait végétal, pomme râpée, cannelle

Déjeuner: Minestrone riche en légumes + quinoa

Dîner: Grande salade détox (légumes croquants, herbes, graines, haricots blancs)

Collation: Orange + infusion



8. Quelques Activités physiques simples : développement

Pour soutenir ta détox, on vise du mouvement doux, régulier et sans matériel. Objectif : activer la circulation, drainer, mieux dormir, sans fatigue excessive.

une petite astuce Choisis l'intensité "parlée" : tu dois pouvoir tenir une conversation.

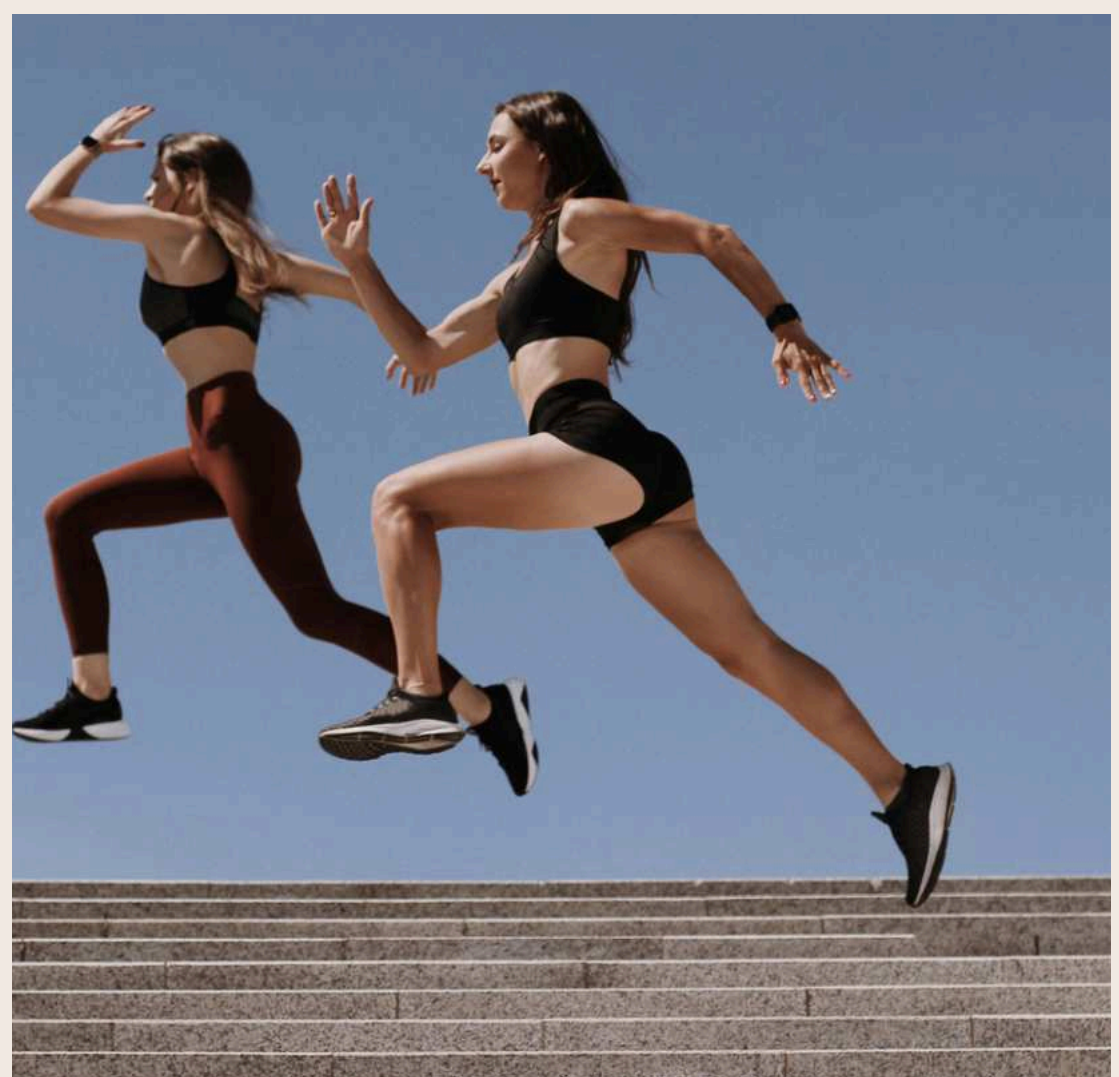
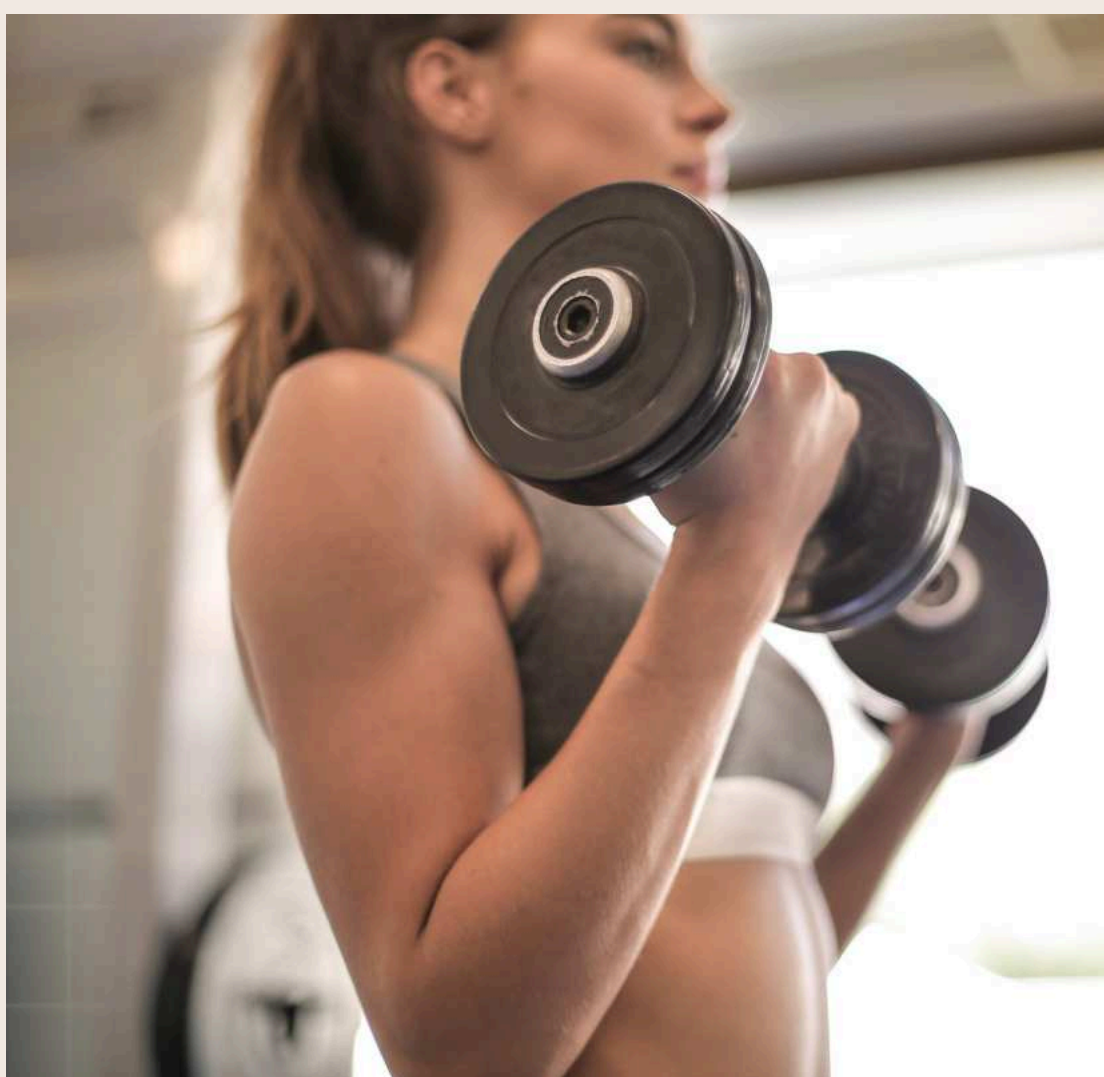
Programme 14 jours (20-30 min/jour).

Jours 1-3 (remise en route)

- 5' échauffement : mobilisations articulaires (cou, épaules, hanches), 10 respirations profondes
- 15' marche rapide OU yoga doux (salutation au soleil modifiée)
- 5' étirements : ischios, mollets, dos + 1' cohérence cardiaque (5-5-5)

Jours 4-7 (activation légère)

- 5' échauffement
- 10' circuit x2 (40" on/20" off) : squats chaise, fente statique, planche genoux, bird-dog, pont fessier
- 5' retour au calme + respiration 4-7-8



Jours 8–14 (consolidation) quelques exercices à faire:

- 5' échauffement
- 20' au choix :
- Marche nordique / côtes douces
- Flow yoga détox (torsions, chaises, planches)
- Vélo tranquille
- 5'stretching (torsions allongées, ouverture hanches)

Je vous mets ici mes options personnel **“zéro matériel”** aidez vous avez Youtube également pour la musique vous motiver:

- 3×10 squats au mur • 3×20" planche genoux • 2×30" chaise • 10' marche d'intérieur (1 000 pas)

Micro-sessions (jours chargés)

- 3 blocs de 7 min (matin/midi/soir) : 2' marche + 3' circuit (air squats, pompes inclinées, gainage) + 2' étirements

Respirations & posture

- 3 fois/jour : 1' 4-7-8 ou 6 respirations/min
- Auto-grandissement 3×/jour, épaules basses, nuque longue

Sécurité & adaptation

- RPE 5–6/10, pas d'essoufflement excessif
- Remplace les sauts par des versions low-impact
- Douleur aiguë = stop, consulte si besoin
- Suivi & motivation
- Objectif pas : 6–10 000/jour
- Coche ta séance, note énergie/sommeil
- Playlist “mouvement doux” 100–110 bpm
-

9. Hydratation intelligente : la clé de la détox

Quantité recommandée

**Quelle est la quantité
normale recommandée d'eau
quand on fait une détox**

2–2,5 L/jour (\approx 30–35 ml/kg)

+250–500 ml par 30 min
d'activité

Objectif visuel : urine jaune
pâle

**Types de boissons à privilégier
dans la détox:**

- au plate/pétillante (faible sodium)
- Eau citronnée (matin 300 ml)
- Infusions : menthe, verveine, gingembre-curcuma
- Eau fruitée maison : concombre, citron, fruits rouges
- Occasionnel : eau de coco (post-sport)
- Éviter : sodas, alcool, jus sucrés
- Limiter : café (\leq 1/j), thé vert (\leq 2/j)

Routine facile

- Méthode 4x500 ml (matin/mi-journée/après/soir)
- Alarme hydratation toutes 90 min
- Bouteille 1 L sur le bureau

“Conseil de coach” voici ce qu'il faut faire avant tout repas :
Commence chaque repas par 200 ml d'eau et termine ta journée
par une infusion détente.



10. Phrases de Motivation Quotidiennes

Je ne saurais finir ce eBook sans vous lister quelques phrases de motivations qui m'ont accompagnés durant ce parcours :

Mes 14 Mantras pour tenir le cap durant ma transition



1. **AUJOURD'HUI, JE
CHOISIS UNE
NOUVELLE ÉNERGIE**



2. **MON CORPS SAIT QU'IL
VA SE RÉGÉNÉRER**



3. **PETIT PAS, GRANDS
EFFETS**



4. Je nourris mon corps sainement, il me remercie



5. Je lâche le superflu, je garde l'essentiel pour moi



6. Respirer, boire, bouger : ma trilogie

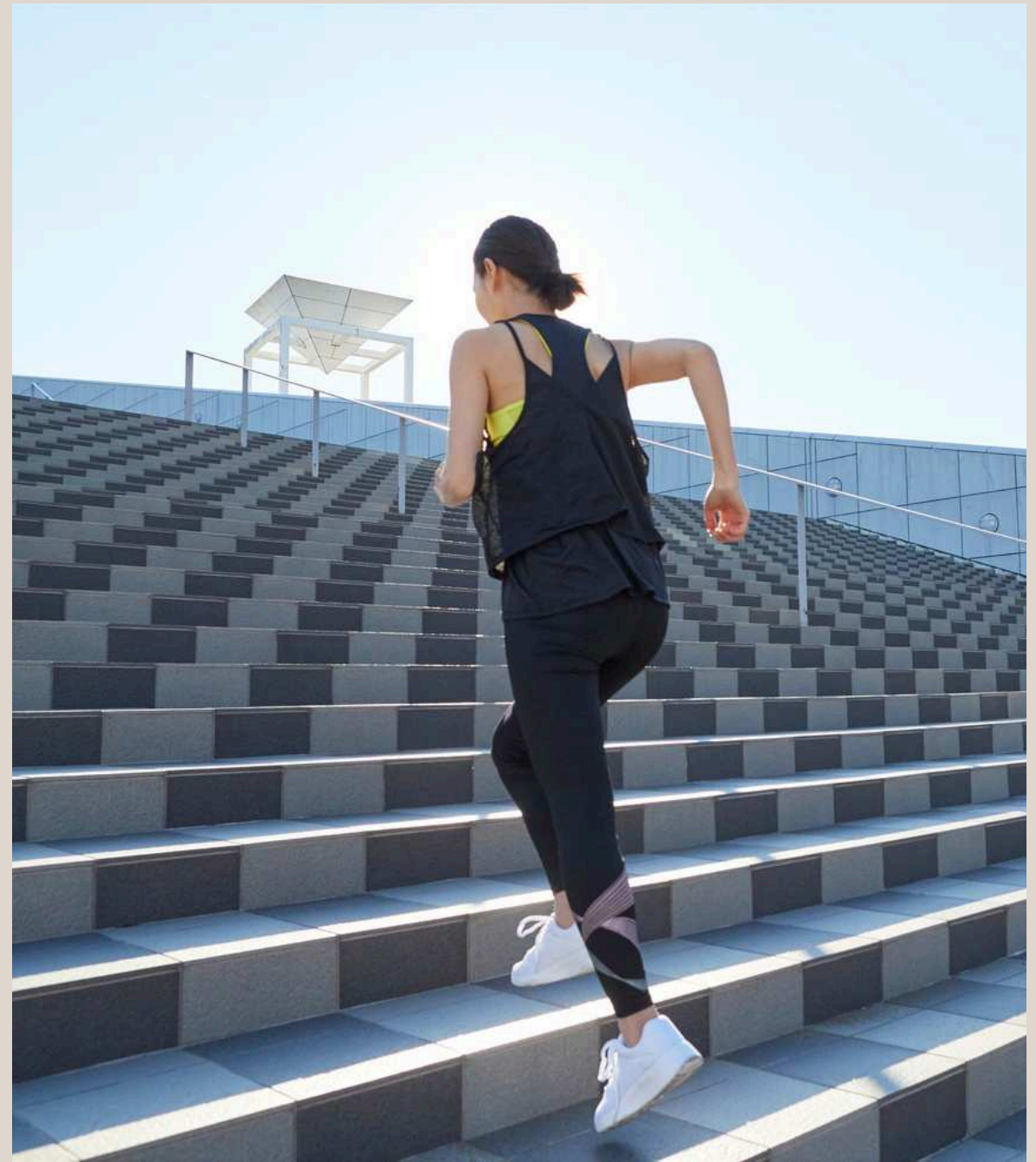


7. Dès à present je mérite de me sentir léger(ère).





8. MON ASSIETTE EST MON ALLIÉE



9. JE PROGRESSE, MÊME DOUCEMENT.



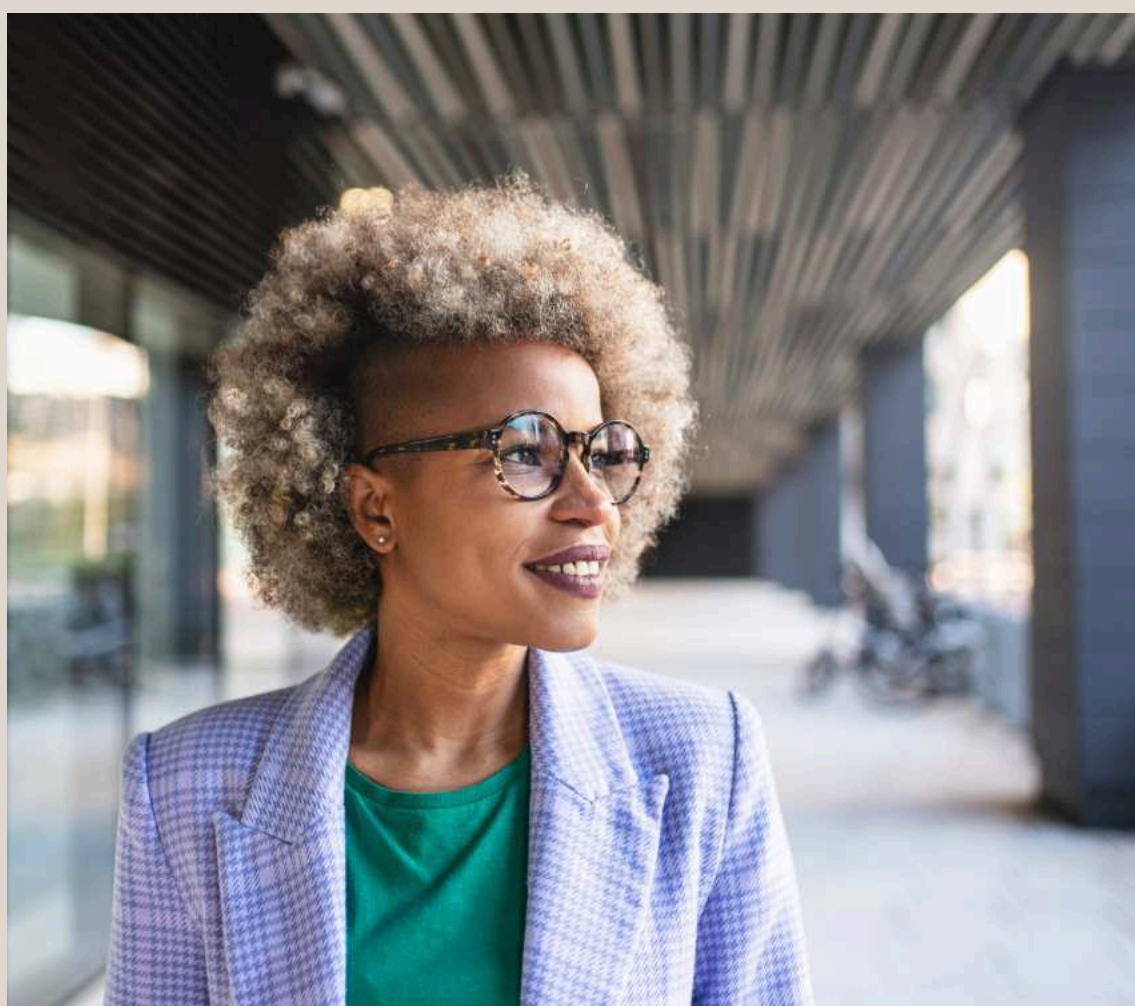
10. MON ÉNERGIE REVIENT JOUR APRÈS JOUR



11. JE FAIS DE LA PLACE AU BIEN-ÊTRE.

Vos exercices quotidiens

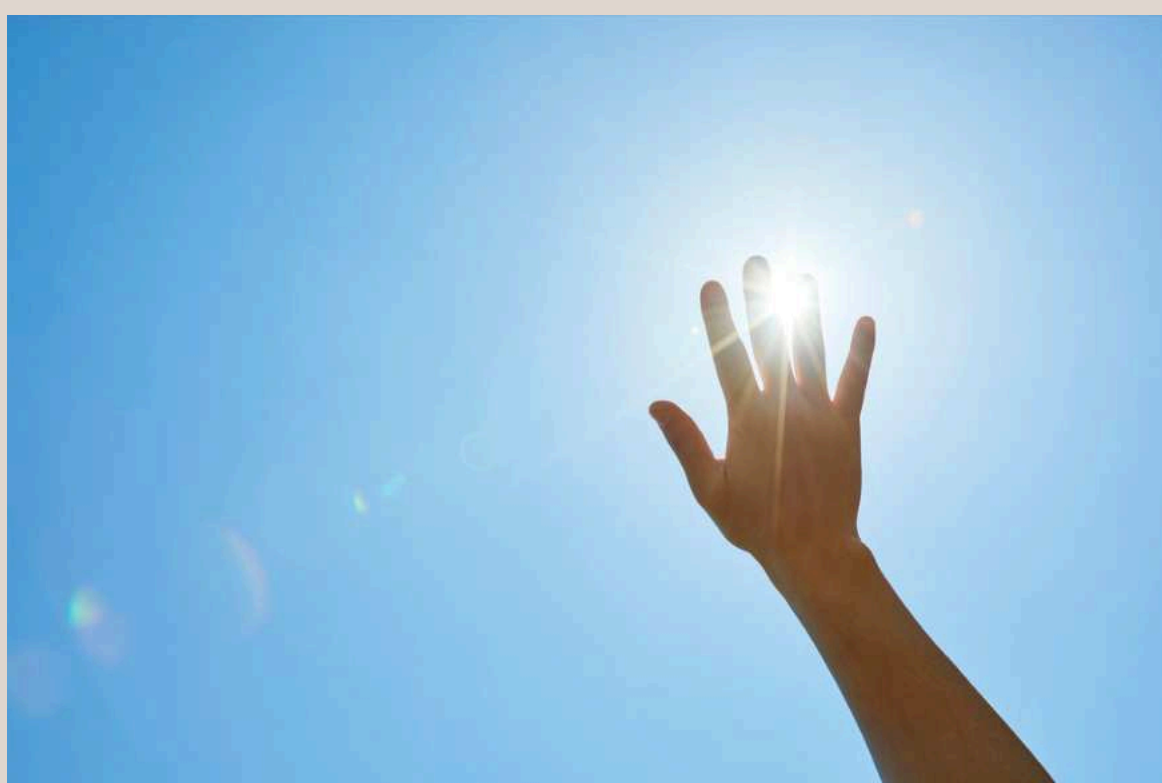
“La pleine conscience, ou le fait de vivre dans l’instant présent, est une pratique simple qui peut apporter de précieux bienfaits pour la santé.”



**12. JE SUIS CONSTANT(E)
ET BIENVEILLANT(E) AVEC
MOI.**



**13. MON ESPRIT EST
CLAIR, MON CORPS AUSSI.**



**14. JE CÉLÈBRE MON
ENGAGEMENT.**

PS: Je developpe une application sur le gaspillage alimentaire et elle t´accompagnera encore plus dans cette lancée abonne-toi pour faire partir de mes testeurs ce sera gratuit

CLIQUE ICI!

**Health App
EmpireKL**

11. on entre dans la Semaine 2

Variations Savoureuses & Légères 100% Végétarien

Lundi

PDJ: Smoothie mangue–curcuma–lait coco léger
Déj: Salade sarrasin, edamame, concombre, sésame
Dîn: Ragoût pois chiches–tomate, épinards + millet
Collation: Pêche + amandes

Mardi

PDJ: Toast complet, ricotta végété, fraises, basilic
Déj: Soupe froide courgette–menthe + tartine houmous
Dîn: Lasagnes de légumes grillés (aubergine, courgette)
Collation: Yaourt végétal + noix

Mercredi

PDJ: Overnight oats cacao–banane
Déj: Bowl orge perlé, haricots blancs, roquette, citron
Dîn: Tofu laqué tamari–érable + pak choï + riz jasmin
Collation: Abricots secs (3–4)

Jeudi

PDJ: Chia pudding matcha–poire
Déj: Galettes de lentilles vertes + salade croquante
Dîn: Soupe thaï légumes & lait coco léger (citronnelle)
Collation: Carottes + tahini

Vendredi

PDJ: Muesli croustillant, lait d'avoine, myrtilles
Déj: Poke bowl quinoa, tempeh, mangue, concombre, gingembre
Dîn: Poêlée gnocchis végété + champignons + épinards
Collation: 1 carré chocolat 85% + noisettes

Samedi

PDJ: Crêpes sarrasin sucrées–légères, compote
Déj: Salade tiède patate douce, kale, pois chiches, citron
Dîn: Curry vert de légumes + riz basmati
Collation: Edamame

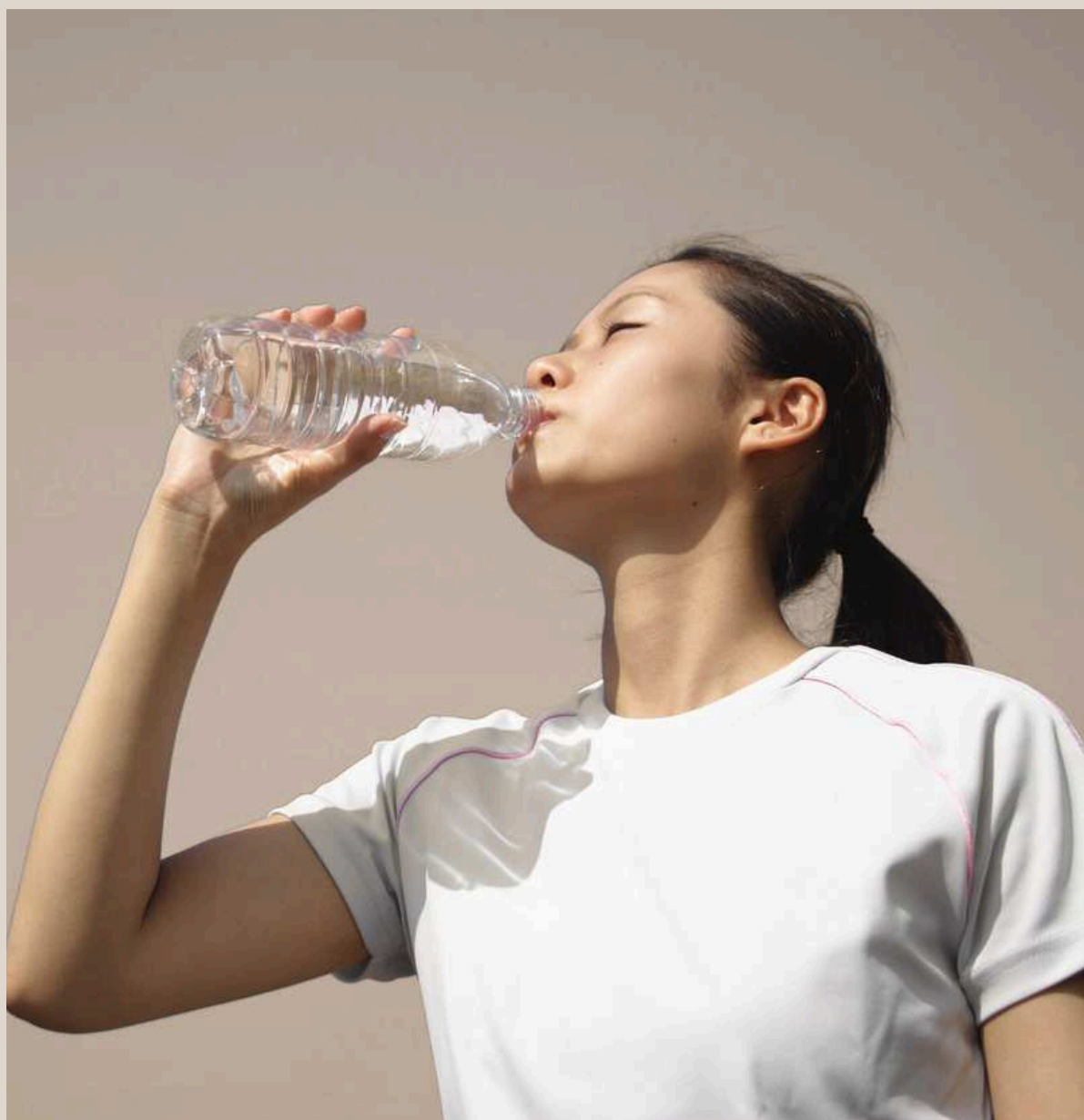
Dimanche

PDJ: Pain complet + beurre d'amande + framboises
Déj: Ratatouille au four + polenta crémeuse végété
Dîn: Grande salade grecque végété (feta végété) + orzo
Collation: Orange + infusion

+Hydratation : 2–2,5 L/j – eau, infusions, eau citronnée.

Swaps rapides : quinoa, orge, Tempeh, tofu, haricots blancs ↔ pois chiches.

Astuce batch-cooking : double les rations du dîner pour le lunch du lendemain.








CONCLUSION & BONUS

BRAVO, TU AS TENU 14 JOURS 🎉 FÉLICITE-TOI!

Tu viens d'offrir à ton corps un reset précieux. Garde les habitudes gagnantes (eau, mouvement, assiette simple) et avance à ton rythme. Chaque petit choix compte.

Bonus à télécharger / imprimer :

-  Checklists : hydratation quotidienne, courses détox, batch-cooking 2h
-  Tableau "Swaps malins" : sucre → fruits, crème → yaourt végété, frit → four
-  Mini-fiches : portions végétariennes, épices détox, routine du matin
-  Playlist "Flow doux" (90–110 bpm) pour marcher/étirer
-  Planner 4 semaines pour prolonger les bonnes habitudes

Besoin d'un suivi personnalisé ou d'une version brandée ?

 Email : yourfutureempire@gmail.com •  IG : @starempire9999

Faites-nous le plaisir de nous suivre sur nos réseaux!

MERCI!!!



merci!
Thank you!

AUTEURE LIFE COACH MON EXPERIENCE PERSONNELLE

*Nous Contacter directement
sur
yourfutureempir@gmail.com*