

HAPPY
Smoothie



3 JOURS DETOX



DETOXIFIER • RESTAURER • RÉÉQUILIBRER



3 JOURS DETOX

© Happy Smoothie. Tous droits réservés

Ces renseignements sont à votre usage personnel SEULEMENT. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou vendre ce produit ou cette information sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou par tout système de stockage ou de recherche d'information sans la permission écrite datée et signée de l'auteur. Tous les droits d'auteur sont réservés.

*** Avertissements importants en matière de santé**

Veillez noter que même si je suis un expert en nutrition, je ne suis pas médecin. Ce programme n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie et n'est pas destiné à remplacer un traitement médical. Si vous avez des problèmes de santé préexistants, veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer ce programme.

En outre, les recettes de ce programme contiennent de nombreux ingrédients différents, y compris les noix et les graines. Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez lire attentivement chaque recette pour savoir ce que vous pouvez et ne pouvez pas consommer.

Ce produit n'est fourni qu'à titre informatif et l'auteur n'accepte aucune responsabilité pour quelque responsabilité ou dommage, réel ou perçu, résultant de l'utilisation de ces informations.



Pourquoi Detox?

La détoxification est un excellent moyen d'éliminer les toxines de votre corps et de le laisser respirer pendant un certain temps. Votre corps est une machine incroyable et s'enlise avec tous les produits chimiques et les additifs cachés dans de nombreux aliments que vous mangez au quotidien. C'est particulièrement vrai si vous ne préparez pas votre propre nourriture, au final vous ne savez pas vraiment ce qui entre dans votre corps.

J'aime penser que la détoxification est une « réinitialisation » de la santé. Il peut être utilisé chaque fois que vous en ressentez le besoin, c'est un peu comme enlever les toiles d'araignées et de restaurer un environnement sain plus équilibré dans votre corps.

Dans ce guide, vous trouverez deux options différentes pour la détoxification de 3 jours. Dans la première option, vous aurez la même recette de smoothie plusieurs fois dans un jour. Cela permet de gagner du temps en vous permettant de mélanger plusieurs portions à la fois et les mettre dans des contenants séparés. Dans l'option 2, vous aurez 3 smoothies différents tout au long de la journée, ce qui nécessite un peu plus de temps de préparation, mais vous donne plus de variété pendant la journée afin que vous ne vous ennuyez pas.

Dans les deux cas, c'est la même liste d'achats pour chaque option.

Dans ce programme, vous remplacerez vos 3 repas principaux avec une recette de smoothie et deux collations solides entre les deux. Pour que soit plus facile, il n'y a qu'une seule recette de smoothie par jour que vous ferez en 3 portions.

Pour gagner du temps vous pouvez faire plusieurs portions à la fois et les garder pour plus tard. Vous pouvez faire 2 smoothies le matin, en boire un et prendre l'autre avec vous pour le déjeuner. Puis faire le dernier smoothie frais pour le dîner.

Pour vos collations, vous allez viser environ 150-200 calories. La collation idéale serait un œuf dur + quelques tranches de légumes (concombre, carotte, céleri) avec une cuillère à soupe de beurre d'amande ou de houmous. Buvez aussi beaucoup d'eau !

Jour 1

Smoothie du petit dej' :
Smoothie Pomme & Persil

Smoothie du déjeuner :
Smoothie Pomme & Persil

Smoothie de l'après-midi :
Smoothie Pomme & Persil

Jour 2

Smoothie du petit dej' :
Smoothie Menthe & Ananas

Smoothie du déjeuner :
Smoothie Menthe & Ananas

Smoothie de l'après-midi :
Smoothie Menthe & Ananas

Jour 3

Smoothie du petit dej' :
Smoothie Framboise &
Gingembre

Smoothie du déjeuner :
Smoothie Framboise &
Gingembre

Smoothie de l'après-midi :
Smoothie Framboise &
Gingembre

Listes de courses et recettes sur les pages suivantes.

Dans cette option, vous remplacerez vos 3 repas principaux par 3 recettes de smoothies. Vous aurez encore deux collations solides entre les deux. Cela nécessite un peu plus de travail de préparation, mais vous donne plus de variété pendant la journée.

Pour gagner du temps, préparez votre smoothie du matin et du midi en même temps. Buvez le premier et prenez le deuxième avec vous. N'oubliez pas de préparer vos collations !

Pour vos collations, vous voulez viser environ 150-200 calories. La collation idéale serait 1 œuf dur + quelques tranches de légumes (concombre, carotte, céleri) avec une cuillère à soupe de beurre d'amande ou de houmous. Buvez aussi beaucoup d'eau !

Voici à quoi ressembleront vos 3 jours :

<i>Jour 1</i>	<i>Jour 2</i>	<i>Jour 3</i>
Smoothie du petit dej' : Smoothie Pomme & Persil	Smoothie du petit dej' : Smoothie Pomme & Persil	Smoothie du petit dej' : Smoothie Pomme & Persil
Smoothie du déjeuner : Smoothie Menthe & Ananas	Smoothie du déjeuner : Smoothie Menthe & Ananas	Smoothie du déjeuner : Smoothie Menthe & Ananas
Smoothie de l'après-midi : Smoothie Framboise & Gingembre	Smoothie de l'après-midi : Smoothie Framboise & Gingembre	Smoothie de l'après-midi : Smoothie Framboise & Gingembre

Listes de courses et recettes sur les pages suivantes.

Avant de commencer

Veillez suivre ces points importants pendant votre détoxification...

Préparation

1

Si vous n'avez pas vos smoothies prêts à consommer quand vous avez faim, vous êtes beaucoup moins susceptibles de suivre le challenge. Faites quelques smoothies à l'avance et les mettre au frigo. Assurez-vous également de faire bouillir quelques oeufs et couper quelques carottes, concombre et céleri pour les collations.

2

Limiter l'activité physique

Pour ces 3 jours, vous serez dans un déficit calorique. Si vous vous entraînez beaucoup, prenez une pause pour les 3 prochains jours. Essayez de ne pas faire d'activité intense jusqu'à ce que vous ayez terminé la détoxification. Si vous vous sentez étourdi à certains moments, assurez-vous de manger quelque chose ou d'avoir un smoothie pour donner à votre glycémie un petit coup de pouce.

3

Boire beaucoup d'eau !

Pour aider à éliminer toutes les toxines veillez à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée en plus des smoothies. Emportez une bouteille d'eau avec vous pour vous rappeler de continuer à vous hydrater. Si vous voulez, vous pouvez parfumer l'eau avec un quartier de citron, quelques fraises et quelques tranches de concombre. Si vous n'êtes pas fan de l'eau [Vous pouvez aussi essayer cette délicieuse boisson thermojetics à base d'Aloe Vera.](#)



Liste de course Detox

Les ingrédients fournis feront 3 portions de chaque smoothie*

Légumes verts

- Épinards (3 tasses)
- Chou frisé (3 tasses)
- Laitue romaine (3 tasses)
- Persil (2 bottes)
- Menthe (2 grappes)

Fruits

- Poire (2)
- Pomme verte (3)
- Banane (2)
- Oranges (3)
- Gingembre frais (3)

Garde-manger

- Poire (2)
- Pomme verte (3)
- Banane (2)

Fruits congelés

- Poire (2)
- Pomme verte (3)

Pour les collations

- Graines de lin moulues (12 càs)
- Graines de chia moulues (3 càs)
- Noix de coco non sucrée râpée (15 càs)

Liquides

- Lait d'amande (3 tasses)



DETOX

Jour 1



Smoothie Persil & Pomme

Le persil est une plante naturellement détoxifiante qui contient beaucoup de nutriments, et une saveur très vive. Vous n'auriez jamais pensé que ce serait bon dans un smoothie, mais jumelé avec les bons ingrédients, il est délicieux.

Ingrédients

- 1 tasse d'eau
- 1 poignée d'épinards
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de graines de chia moulues
- 1 pomme verte
- 1/2 poire mûre
- 1/4 tasse de persil
- 1/2 tasse de glace

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Pour faire 3 portions

Le persil est une plante naturellement détoxifiante qui contient beaucoup de nutriments, et une saveur très vive. Vous n'auriez jamais pensé que ce serait bon dans un smoothie, mais jumelé avec les bons ingrédients, il est délicieux.

DETOX

Jour 2



Smoothie Menthe & Ananas

Vous pouvez penser que les plantes sont seulement un exhausteur de saveur lors de la cuisson, et bien que ce soit vrai, ils sont également une excellente source de nutriments. Ce smoothie à l'ananas en est un excellent exemple.

Ingédients

- 1/2 tasse d'eau
- 1 poignée de feuilles de chou frisé
- 2 feuilles de persil frais
- 3 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de morceaux d'ananas congelés
- 1 orange
- 3 cuillère de flocons de noix de coco non sucrés

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à avoir une consistance lisse et crémeuse.

Pour faire 3 portions

Si vous suivez l'option 1, vous pouvez mélanger plusieurs portions à la fois. Je préfère mélanger les smoothies séparément plutôt que tous à la fois. La recette ci-dessus est pour une portion, Si vous voulez mélanger 2-3 smoothies à la fois, il suffit de multiplier les ingrédients. Pour faire en avant, faire deux le matin, un à boire et un à prendre avec vous et puis faire le dernier frais le soir.

DETOX

Jour 3



Smoothie Framboise & Gingembre

Le gingembre est excellent pour la détox. Il aidera à apaiser les maux d'estomac que vous pouvez ressentir en modifiant votre alimentation. Lorsqu'il est jumelé avec des framboises, c'est une combinaison parfaite.

Ingédients

- 3/4 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 tasse de framboises surgelées
- 1 poignée de romaine
- 1/2 banane
- 1 pouce de gingembre pelé et râpé
- 2 cuillère de lin moulu
- 2 cuillère de flocons de noix de coco non sucrés

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Pour faire 3 portions

Si vous suivez l'option 1, vous pouvez mélanger plusieurs portions à la fois. Je préfère mélanger les smoothies séparément plutôt que tous à la fois. La recette ci-dessus est pour une portion, Si vous voulez mélanger 2-3 smoothies à la fois, il suffit de multiplier les ingrédients. Pour faire en avant, faire deux le matin, un à boire et un à prendre avec vous et puis faire le dernier frais le soir.



Prochaine étape

Félicitations pour avoir terminé vos 3 jours détox ! Vous avez probablement remarqué que vous avez perdu de la masse grasse ! C'est le pouvoir de la détoxification :)

VEUILLEZ NE PAS LE FAIRE PENDANT PLUS DE 3 JOURS. Cette cure détox est conçue pour être temporaire et non pour une utilisation à long terme. Votre corps a besoin de plus de calories sur une base régulière pour fonctionner. 3 jours est le moment idéal pour obtenir tous les avantages pour la santé avant que le déficit calorique ne soit trop important. Si vous voulez refaire cette mini cure détox, attendez au moins 1 à 2 semaines.

Challenge Happy Smoothie



Après la détoxification, vous allez ramener lentement plus de calories afin de ne pas sauter tout de suite dans un régime alimentaire riche en calories malsaines et pour ne pas ruiner tout le travail que vous venez de faire !

La meilleure chose à faire est de passer au Challenge Happy Smoothie. Vous aurez déjà certains des ingrédients pour la semaine 1 alors il suffit de vérifier votre liste de course. Cela vous aidera à garder tous les bénéfices pour la santé et votre corps sur le long terme.