




WEEK-END



Détax

Le guide pour retrouver toute
votre énergie, vous débarrasser
de vos kilos en trop,
sans privation !



Bienvenue



Je me présente



Je m'appelle Elodie Beaucent.

Je suis naturopathe et experte en nutrition.

Ma mission est d'aider les femmes à retrouver le plaisir de manger sainement. Sans régime. Sans frustrations.

Le Week-End Détox est une méthode efficace pour retrouver toute votre énergie, et si vous avez des kilos en trop, commencer à vous affiner avec plaisir, sans privation. J'ai connu l'enfer des régimes...

Dès l'adolescence j'ai essayé de faire des régimes. Sans surpoids, je me trouvais pourtant toujours trop grosse. J'ai tenté toute sorte de diètes, des plus rigoureuses aux plus fantaisistes. Malheureusement, à chaque fois, je regagnais mes kilos perdus, voire plus.

À la naissance de mes enfants...

Après la naissance de mon premier enfant, j'avais 12 kilos à perdre. Et malgré mes efforts, rien à faire, je ne perdais pas un gramme. Une année après mon accouchement, je mettais encore mes pantalons de grossesse. J'étais tout le temps fatiguée, j'avais des boutons sur le visage, je me sentais essoufflée au moindre effort, j'avais perdu ma féminité, je me trouvais laide et démotivée. J'avais beau savoir ce que je devais manger, je n'arrivais pas à équilibrer mon alimentation et mes kilos s'installaient.

Puis, un jour, j'ai eu un déclic. Il fallait que ça change. Je me suis dit que je devais retrouver mon énergie, mincir, mais sans régime et sans frustrations. J'ai énormément lu de livres sur le sujet, assisté à toutes les conférences, j'ai interviewé de nombreuses personnes sur leur façon de maintenir leur poids et les moyens mis en place pour rester en forme. J'en ai tiré une méthode liée aux principes de la naturopathie et de la Détox, que j'ai appliquée, jour après jour, sur moi. Résultat : j'ai perdu mes 12 kilos en quelques mois, et surtout sans aucun effort. Mais le plus beau cadeau n'est pas là. Ce qui compte le plus à mes yeux, c'est d'avoir pu changer pour de bon mes habitudes. Je n'ai jamais repris mes kilos, et je suis plus en forme qu'il y a 10 ans. J'ai changé...et j'aide les autres à faire de même.

Depuis toute petite, j'adore cuisiner, manger et découvrir de nouvelles saveurs. Adulte, après des expériences en entreprise, puis dans l'enseignement, cette passion m'a rattrapée. C'est en animant des ateliers nutrition dans une école que j'ai rencontré Jeanne, une petite fille de 4 ans. Elle qui détestait les carottes, en a mangé une crue avec plaisir, pour la première fois de sa vie. Sa maman, avec qui j'ai échangé, était bluffée. J'avais réussi à créer un univers ludique et joyeux, où la petite Jeanne pouvait pleinement faire ses expériences et sortir de ses blocages.



Cette expérience m'a tellement inspirée que j'en ai fait mon activité à partir de 2009.

Aujourd'hui, diplômée en naturopathie, je suis également réflexologue. De plus, j'ai suivi plusieurs formations en nutrithérapie.

Le simple fait d'avoir accompagné plusieurs milliers de femmes, à travers mes programmes de nutrition en ligne, est un réel bonheur pour moi. Elles ont retrouvé leur vitalité et se sont débarrassées de leur excès de gras.

Mon but est de vous aider à changer vos habitudes alimentaires maintenant, et pour longtemps.

Votre corps est une véritable merveille ! Il sait ce qu'il a à faire pour retrouver sa vitalité. Vous avez besoin de l'aider à retrouver les bons réflexes. La Détox est un outil puissant.

Le Week-end Détox est une formidable occasion d'effectuer un "redémarrage" de votre corps. C'est un bon pied à l'étrier, selon vos objectifs, pour rentrer dans une perte de poids durable, et/ou retrouver de la vitalité.



Le Week-End Détox, quels résultats pour moi ?



Ce guide est une version accélérée d'une méthode Détox qui fait partie de mes programmes originaux.

Il a pour objectif de donner à votre corps la force de puiser l'énergie nécessaire afin d'optimiser ses fonctions pour :

- vous aider à retrouver votre vitalité, en enclenchant le processus naturel de régénération;
- faire un nettoyage doux de votre corps;
- retrouver la forme après des excès alimentaires;
- affiner votre silhouette, "dégonfler" et retrouver un bon transit;
- donner un élan à la perte de kilos rebelles;
- renforcer votre système immunitaire;
- vous aider à reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

Le week-end Détox se décompose en 4 étapes :

Étape 0 : La phase “théorique” où vous aurez les clés pour comprendre votre corps et les mécanismes de la Détox. Cette phase est très importante. Une fois que vous saurez comment votre corps fonctionne, vous aurez toutes les cartes en main pour vous assurer une Détox avec d’excellents résultats.

Étape 1 : Préparation de la Détox sur 2 jours (le jeudi et le vendredi) : pendant cette phase, vous préparez votre corps à la Détox. Des placards à l’assiette, nous vous donnerons les clés pour être prête à réaliser votre Détox dans les meilleures conditions.

Étape 2 : La Détox en elle-même (le samedi et le dimanche) : cette étape vous permettra de détoxifier votre corps et de retrouver votre énergie. Pendant cette phase de grand nettoyage, vous relancerez le processus de régénération de votre corps.

Étape 3 : Sortie de Détox - Cette étape est essentielle pour assurer tous les bienfaits de la Détox et consolider vos nouvelles habitudes.

Pour vous accompagner au mieux dans ce processus, j’ai prévu pour vous un menu sur-mesure, ainsi que de nombreuses recettes qui contribueront à faire de cette Détox un véritable plaisir. Vous découvrirez tout cela dans les pages qui suivent.



Quand réaliser mon Week-End Détox ?

Le meilleur moment pour s’y mettre, c’est... le week-end prochain ! Vous avez acquis ce guide car vous avez envie de changement, vous avez envie de vous reprendre en main.

Alors justement, surfez sur cette vague de motivation. Commencez dès que possible !

Si vraiment vous êtes dans l’incapacité de vous lancer rapidement, prenez votre agenda maintenant et planifiez tout de suite le moment où vous débuterez cette Détox. Je vous recommande de choisir un week-end où vous pouvez être au calme, chez vous, sans engagement. Ce sera plus difficile si vous n’êtes pas chez vous ou si vous avez des invitations extérieures. Je vous donnerai des recommandations plus précises à ce sujet dans l’étape 1.



Il est important de savoir que vous pourrez réitérer ce week-end Détox quand vous le souhaitez, tout au long de l'année. Il est particulièrement pertinent de se lancer dans un week-end Détox après des repas trop riches ou suite à une grippe, par exemple.

En effet, la Détox vous aide à retrouver une bonne immunité et développe votre vitalité. Allez, on entre dans le concret !

Je vous emmène immédiatement dans vos premiers pas vers la Détox et vers la meilleure forme de votre vie.



Questions santé

J'ai des soucis de santé, est-ce que le week-end Détox est fait pour moi ?

Je suis naturopathe. Pas médecin. Mon but n'est pas de remplacer les professionnels de santé qui vous suivent. Mais je sais que cette méthode convient à la plupart des personnes. Cependant, si vous avez un doute, je vous invite à consulter votre professionnel de santé, afin de vérifier si vous pouvez effectuer cette Détox.



Je suis enceinte / j'allaite, puis-je suivre cette Détox ?

Par mesure de sécurité, je vous déconseille de suivre cette Détox à la lettre si vous êtes enceinte ou allaitante. Vous pouvez cependant la suivre, de façon "douce", en éliminant simplement, pendant un week-end, les principales sources d'aliments toxiques (sucre et mauvaises graisses). Ensuite, levez le pied sur les produits raffinés et les produits laitiers. Quand vous ne serez plus enceinte / plus allaitante, vous pourrez suivre pleinement cette Détox. Vous la suivrez ainsi, de temps en temps, en fonction de vos besoins. Gardez donc ce guide pour commencer votre Détox quand vous serez prête, il sera un atout précieux pour vous !



Sommaire

Étape 0 : LES MÉCANISMES DE LA DÉTOX 8

Étape 1 : PRÉPARATION DU WEEK-END DÉTOX 12

Étape 2 : LE WEEK-END DÉTOX 24

Étape 3 : SORTIE DU WEEK-END DÉTOX 31

Menu DE LA SEMAINE DÉTOX 23

Liste DE COURSES 34

Recettes DU MENU 37

CONCLUSION 48

RESTONS EN CONTACT 49

REFERENCES 50

Étape



Les mécanismes de la Détox



Pourquoi la Détox est-elle efficace ?

Quelle est la différence entre le jeûne et la Détox ?

La Détox un truc à la mode ?

On parle beaucoup de la Détox dans les médias et pour cause ! C'est une solution pour améliorer notre santé.

La Détox est un moyen qu'a notre corps pour faire un grand ménage. Le corps possède lui-même ses fonctions d'auto-nettoyage spontané. Cependant, avec la nourriture de notre époque et les quantités que nous consommons, nous avons besoin de l'aider en lui proposant des moments de Détox.

L'objectif est de diminuer les protéines animales, les produits dénaturés et acidifiants ainsi que les excitants et les sucres. Tout cela dans le but de purger le corps, de le remettre à zéro biologiquement et de lui redonner l'élan pour retrouver son équilibre et donc son bien-être.

Contrairement à un jeûne, la Détox est une méthode de nettoyage douce, beaucoup moins difficile à suivre. Pendant une Détox, on continue à manger. On mange différemment en évitant certains aliments. À l'inverse du jeûne où l'on arrête complètement de manger. C'est un repos total des fonctions digestives. La consommation d'aliments est inexistante. Alors que pendant une Détox, on allège simplement la digestion.

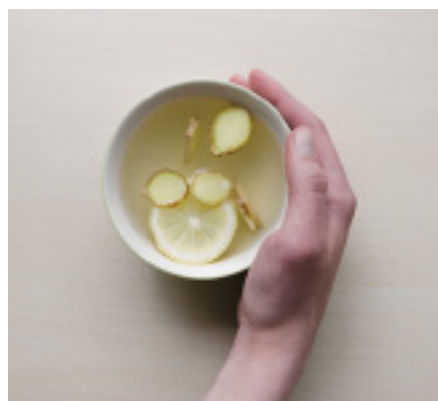
Un jeûne est souvent un processus qui nécessite une organisation personnelle importante. En effet, il n'est pas si simple de s'arrêter complètement de manger. C'est pour cette raison que je recommande un jeûne encadré par des professionnels, en s'inscrivant à un stage de jeûne et randonnée par exemple. La Détox est beaucoup plus facile à mettre en place individuellement. C'est une méthode légère qui donne, en quelques jours, des résultats significatifs.



Qu'est-ce que la détoxination ? Comment ça marche ?

La détoxination est un concept très développé en naturopathie.

Il s'agit de nettoyer son organisme des toxines, et éliminer les produits toxiques qui nuisent à la santé, comme l'alcool, le tabac, le café, les céréales raffinées, le pain blanc et les sucres. On retrouve également les toxines dans l'air que l'on respire. On en absorbe avec les produits industriels de consommation, mais aussi de nettoyage et les contenants des aliments. Le stress aussi entraîne une oxydation de votre corps et favorise la production de toxines. Des toxines sont aussi présentes dans les produits animaux du fait des conditions d'élevage (stress, nourriture, médicaments...).



La détoxination est une purification de l'organisme. Le corps a enfin le temps de se réparer et de rétablir un équilibre biologique interne propice à la santé, à la beauté et au bien-être.

Elle permet aussi de se détacher de certaines addictions comme le sucre, le café et l'alcool.

Elle se pratique en douceur pour permettre au corps d'éliminer les toxines, le plus simplement possible.



Particularité de la Détox Elodie Beaucent : une Détox tout en douceur...

Au cours de la Détox Elodie Beaucent, vous allez progressivement avoir une alimentation légère et revitalisante. Vous apprendrez à reconnaître la vraie faim. Malgré une quantité d'aliments diminuée, vous serez rassasiée, car vous consommerez en conscience, du bon « carburant » pour votre corps.

Grâce à une alimentation détoxifiante, vous favorisez l'élimination des toxines accumulées au cours des années par la stimulation des émonctoires (peau, poumons, reins, intestins et foie). Nous en parlerons de manière détaillée un peu plus loin.

Un autre élément indispensable dans la détoxination est l'état de relaxation mentale et physique pour éviter les toxines issues des émotions négatives et du stress.

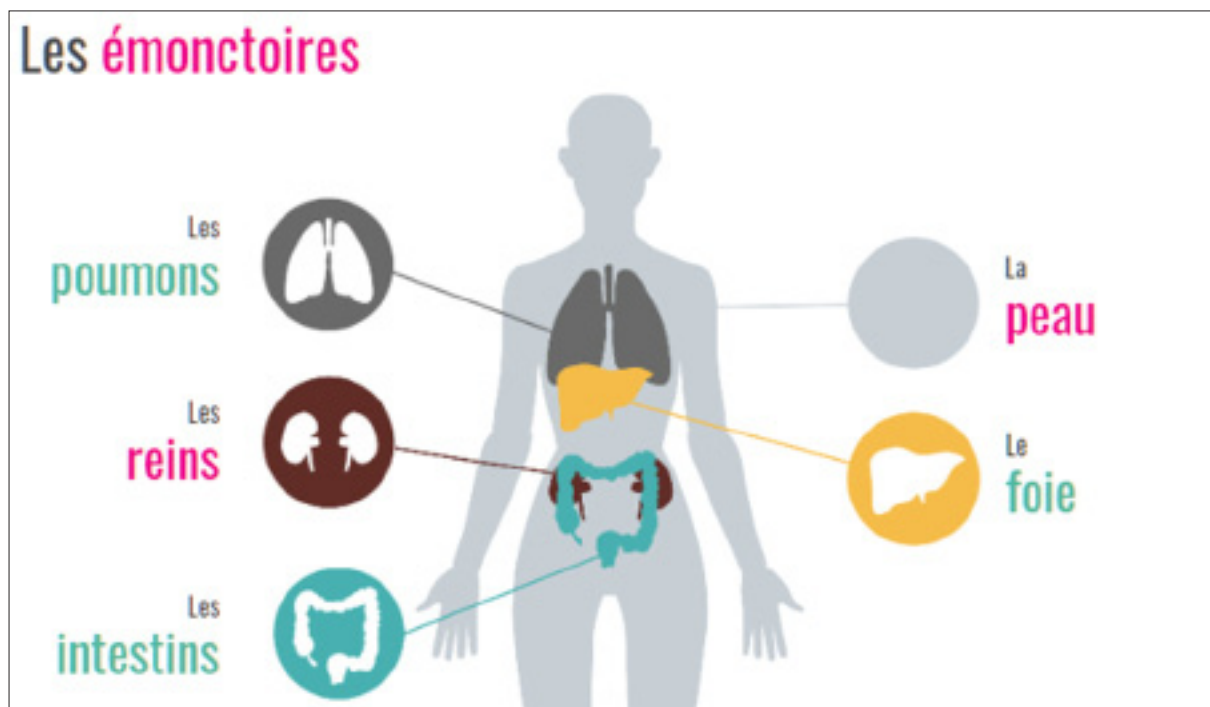
La Détox Elodie Beaucent vous permet d'accéder à un état de détoxination globale, aussi bien nutritionnel qu'émotionnel, tout en douceur.



Les émonctoires : de quoi s'agit-il et comment la Détax va les chouchouter

La détoxination cible des organes et des parties du corps bien particuliers: les émonctoires.

Ces organes de filtration et d'élimination des déchets sont: la peau, les poumons, les reins, les intestins et le foie.



Voici un aperçu de leurs fonctions respectives :

La
peau



La peau est l'émonctoire (porte de sortie) qui prend le relais lorsque reins, intestins et foie sont trop encrassés pour remplir leur fonction de filtre. Elle va également filtrer les déchets du sang et les évacuer, soit par les glandes sudoripares (la transpiration), soit par les glandes sébacées (le sébum). Votre peau est donc le miroir de votre santé. Vous l'aurez compris, en purifiant votre organisme, vous pourrez aussi agir contre vos problèmes cutanés.

Les
poumons



Les poumons participent aux échanges gazeux (inspiration et expiration). Le sang présent dans les poumons va fixer l'oxygène, le transformer et l'envoyer dans l'organisme. Ils représentent, eux aussi, un filtre puissant du sang. Les poumons vont donc permettre de détoxifier le corps. Ils jouent un rôle crucial pour la santé de nos cellules.

Les
reins



Les reins, comme chaque émonctoire, jouent le rôle de filtre. Ils filtrent également le sang, les déchets sont, soit purifiés et remis en circulation, soit éliminés par les urines. Des reins en mauvais état sont le gage d'une accumulation de déchets dans le sang.

Les
intestins



Les intestins, s'ils fonctionnent de façon optimale, permettent l'évacuation des déchets. Malheureusement, une alimentation trop riche en produits industriels transformés, cause une surcharge. C'est pour cela que de plus en plus de monde souffre de troubles intestinaux. Une personne constamment constipée ne peut revendiquer des intestins en bonne santé. Tout au long de leurs sept mètres, de nombreux aliments, non digérés, peuvent stagner et se putréfier. Cela entraînera, à la longue, une mauvaise absorption des nutriments ainsi que des troubles intestinaux plus ou moins graves.

Le
foie



Le foie filtre également le sang. Il va ainsi capter, voire même neutraliser (s'il fonctionne bien), les éléments toxiques pour notre organisme, provenant, par exemple, de notre alimentation ou des médicaments. Il permet d'éliminer les toxines par l'intermédiaire de la bile. Un foie en bonne santé, permet une bonne détoxification.

Si nos émonctoires sont débordés, ils n'éliminent plus, ils stockent inutilement les déchets et leurs fonctions sont grandement perturbées. Tout cela peut entraîner des désagréments plus ou moins graves dans l'organisme.

Il convient donc de ne pas les laisser s'encrasser, sous peine d'en subir de fâcheuses conséquences !

Aussi, un grand ménage régulier de notre organisme s'impose pour préserver notre santé et notre vitalité !

Suivant le degré d'encrassement des organes et leur capacité à éliminer, on peut avoir des phénomènes passagers, plus ou moins désagréables pendant la détoxification. Ceux-ci varient en fonction de chacun. Vous pouvez voir apparaître des boutons, des selles plus ou moins fréquentes, une transpiration plus importante ou des maux de tête. Rassurez-vous, c'est temporaire et tout à fait normal. C'est tout simplement votre organisme qui se nettoie en profondeur !

Étape



Préparation du week-end Détox

Ça y est !
Vous êtes prête à vous lancer !
Voici mes meilleures astuces pour que votre Détox soit un vrai succès.

Ne négligez pas cette partie,
elle est essentielle pour que votre rééquilibrage alimentaire se passe bien.
Il est très important d'être prête mentalement et émotionnellement pour faire une Détox.
Tout part de là ! Et le mieux pour cela, c'est d'appliquer au maximum ce concept de base :
AN-TI-CI-PER !



Votre pourquoi

Dans un premier temps, découvrez quel est votre Pourquoi.
Pourquoi faites-vous cette Détox ? S'il s'agit de perdre quelques kilos pour vous sentir bien, c'est une bonne chose. Mais si vous voulez VRAIMENT garder une bonne motivation, tentez de trouver un Pourquoi plus fort. Vouloir être une femme pleine d'énergie qui puisse profiter le plus longtemps possible de la vie et de ceux que vous aimez ? Avoir un corps qui vous aide à réaliser vos rêves les plus chers ? Être exemplaire pour vous, pour vos enfants ? Plus vous mettrez du sens dans cette Détox, plus vous aurez une grande motivation.



WEEK-END Détax



Vos proches

Si vous vivez en couple ou avec votre famille, ils ont besoin d'être informés de ce qui va bientôt se passer. Ils sont favorables à cette décision, ils vous encouragent ? Génial ! N'hésitez pas à embarquer votre conjoint dans l'aventure si vous le sentez partant, ça ne pourra que lui faire du bien !

Votre famille est réfractaire à l'idée d'une Détox ? C'est leur choix. Mais cela reste un point de vigilance car des commentaires négatifs peuvent mettre à mal votre projet de Détox. Vous pouvez choisir d'en parler un soir ou un week-end tranquillement. Vous leur expliquerez ce qu'est une Détox, comme vous l'aurez appris dans ce guide, pourquoi ça va vous faire du bien, pourquoi c'est important pour vous de reprendre votre alimentation en main... La communication fait souvent des miracles, et si vous anticipez bien cette discussion, avant votre Détox, tout ira bien. Vous garderez un repas complet pour vos enfants et votre conjoint s'ils ne vous suivent pas dans la démarche. Vous pouvez aussi anticiper cela, en demandant par exemple à votre conjoint de préparer les repas pour le reste de la famille pendant cette période, afin que vous ne soyez pas trop tentée.



Votre cuisine



Pendant cette période de Détox, on élimine ou on cache certains aliments peu recommandables. Une astuce pour éloigner des yeux les denrées à conserver mais hors de vue, c'est de les mettre en hauteur ou dans des boîtes opaques.

Votre environnement à la maison doit vous permettre une Détox positive et sans tentations. Prenez le temps de faire ce tri ! C'est beaucoup plus difficile de manger sainement quand on a sous les yeux un pot de Nutella par exemple... Faites ce tri avant votre Détox, c'est vous donner toutes les chances de la mener à bien.

- Les aliments à éliminer/à éviter pendant cette Détox -

On élimine et on évite tous les aliments qui puisent dans vos réserves et qui nuisent au bon fonctionnement de votre corps.

Les aliments à éliminer/éviter :

- Le café
- Le tabac
- Le sucre
- Les protéines animales (viande, œufs, poissons, crustacés)
- Les produits laitiers
- Les céréales (céréales raffinées, pain blanc, pâtes blanches)
- Les pommes de terre
- Les légumineuses (haricots blancs/rouges, lentilles...) que l'on exclut complètement, car elles demandent beaucoup d'énergie à notre corps pour la digestion.

Mais aussi tous les produits industrialisés (conserves, chips, gâteaux et biscuits, plats préparés...), les fruits secs et les oléagineux...

Les aliments à éviter



Le café



Le tabac



Le sucre



Produits laitiers



Protéines
animales



Les céréales



Les pommes
de terres



Les
légumineuses

Les aliments de qualité à privilégier pendant cette Détox

Manger Bio, local et de saison pendant la Détox.

Pourquoi ? Pour ne pas se polluer avec des aliments pleins de pesticides pendant une Détox! Cela ne veut pas dire qu'il faut manger Bio en permanence et à 100%. Néanmoins c'est un critère important quand on fait une Détox.



Le rôle essentiel de l'eau

Notre corps est constitué à + de 60% d'eau. Elle contribue notamment à la production d'énergie nécessaire pour le corps et à la distribution des éléments nutritifs minéraux métaboliques, ainsi que des anticorps, des hormones et de l'oxygène qui sont essentiels pour la croissance du corps et le processus de maintenance.

Pensez à boire au moins 1.5L d'eau par jour (y compris tisanes, etc.) afin de veiller à la reconstitution des réserves (transpiration, etc.).

Dans vos placards et réfrigérateurs, vous devez avoir :

- ✓ Des légumes et fruits bio,
- ✓ Des herbes et des épices,
- ✓ Des algues,
- ✓ De l'huile d'olive et de colza de 1ere pression à froid Bio,
- ✓ Des graines.

- Quel matériel dois-je avoir dans ma cuisine pour préparer mes aliments pour la Détox ? -

Pour préparer de façon simple, rapide et saine les aliments de votre Week end Détox il est important d'avoir le matériel adéquat (par exemple pour faire des jus ou des smoothies).

Dans la cuisine saine, s'équiper et utiliser des appareils électroménagers est très utile. Cela peut vous faire gagner un temps précieux en préservant toutes les qualités nutritives de vos aliments. Ce sera alors un jeu d'enfant, et surtout un plaisir de faire la cuisine !

Pour couper, hacher, blender/mélanger :

Vous aurez idéalement besoin d'un robot polyvalent type Thermomix. Vous le trouverez en vente privée ou d'occasion sur e-bay ou encore le Robot Coop de Magimix (en grande surface). Attention : Il n'est pas question ici de favoriser une marque plus qu'une autre, mais sachez choisir des appareils de qualité, qui sont simples d'utilisation et qui vous permettent d'être autonome.

Vous pouvez aussi choisir des appareils à une seule fonction, leur inconvénient est la place qu'ils prennent en cuisine.

Pour mixer vos soupes, purées, sauces et préparer vos smoothies, presser vos jus :

✓ Vous avez besoin au minimum d'un **Mixer pied/plongeur**. Par exemple, le Mixeur plongeant 3 en 1 500 W inox Bestron à moins de 50€.

✓ L'outil le plus pratique sera le **Blender**, pour vos smoothies, soupes, purées, laits végétaux. Il faut le choisir avec un moteur d'une puissance suffisante pour une qualité de mixage satisfaisante.

✓ Vous n'aurez pas obligatoirement besoin d'un extracteur de jus. Cependant, il permet de réaliser d'excellents jus, tout en préservant leurs précieuses vitamines. Il peut aussi servir pour les laits végétaux, les sorbets... Un exemple, le KUVINGS D9900 à 499€. Vous en trouverez aussi de bien moins chers à une soixantaine d'euros.



✓ Le **presse-agrumes** électrique (ou non) pour se presser 1 ou 2 agrumes rapidement constitue une bonne option. Exemple de modèle : Presse-agrumes Ultra Compact - Moulinex à moins de 20€.

Une râpe/trancheuse :

✓ Facilement accessible dans tous les magasins, est bien utile aussi pour vos crudités et autres préparations.

Passons à la cuisson :

✓ L'idéal est d'avoir un **Cuit vapeur**, ou encore un faitout muni d'une passoire au-dessus. Vos aliments garderont toutes leurs vitamines et oligo-éléments.

✓ Pour cuire les céréales, le **Rice cooker** est un auto-cuiseur qui, en fonction des proportions, de l'aliment à cuire et de l'eau ajoutée, cuit et s'arrête seul ! Idéalement en cuve en inox !



✓ La **bouilloire** est indispensable pour débiter des cuissons et les accélérer, elle est aussi très utile pour vos boissons chaudes, tout au long de la journée. La meilleure option est de pouvoir choisir entre 3 ou 4 températures de façon à ne pas bouillir certains thés, comme le thé blanc qui se boit avec une eau frémissante, alors que le thé noir supporte l'eau bouillante !

Nous avons maintenant de quoi bien préparer les aliments pour notre Détox, avec les ingrédients et les ustensiles.

Cependant, la Détox Elodie Beaucent va encore plus loin. Elle s'occupe aussi de votre mental.

WEEK-END Détax



Votre moment

Choisissez de penser à vous. Trouvez un moment pour vous relaxer, ne pensez à rien d'autre qu'à vous pour vous aider à vous recentrer.

Je vous propose de vous offrir une expérience de bien-être dont vous n'avez pas l'habitude. Donnez-vous l'opportunité de prendre rendez-vous dans un spa, de vous faire masser pour ralentir le rythme.

Voyez votre corps comme un temple qu'il faut entretenir et chérir. C'est VOTRE temple. Vous le nourrissez avec une alimentation saine et de qualité, vous le tonifiez et le sculptez grâce au sport. Il faut maintenant penser à le magnifier et à l'entretenir grâce à des soins quotidiens et réguliers.

Combien de femmes oublient leur féminité en devenant maman ? Combien d'autres sont tellement absorbées par leur carrière qu'elles finissent par déconnecter leur corps de leur esprit ? Combien de femmes, après un certain âge, pensent qu'elles ne peuvent plus plaire et se mettre en valeur comme avant ? Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'un de ces exemples. Si c'est le cas, il est temps de changer !



Se sentir bien dans son corps ce n'est pas juste avoir un poids idéal.

C'est bien plus profond et global.

Et c'est d'ailleurs le fil rouge de ce programme.



Alors, que pouvez-vous faire aujourd'hui pour embellir votre temple, votre maison intérieure ?

Je vous aide avec quelques exemples :

- ✓ Faire une séance de hammam + sauna (après votre séance de sport, c'est encore mieux !);
- ✓ Prendre rendez-vous pour un massage délassant complet ;
- ✓ Vous faire couler un bain avec de la musique douce, du bain moussant et des bougies ;
- ✓ Appeler l'esthéticienne pour une manucure.

De même, faites des gestes simples, comme vous maquiller un petit peu pour sortir, par exemple. Si vous ne le faites plus depuis longtemps, c'est le bon moment. Mettez ce rouge à lèvres que vous aimez tant, un peu de vernis à ongles, prenez le temps de vous crémér après la douche, etc. Chaque petit détail, destiné à révéler votre beauté, compte! Et vous verrez que ça devient vite une habitude.



Prête ? Alors c'est parti!

Maintenant que tout est en place et que vous avez éliminé/réduit les aliments toxiques, rangé vos placards, prévenu votre entourage, pris soin de vous concocter un moment rien que pour vous, il est temps de démarrer.



J-2 avant la Détax

Une Détax se prépare toujours afin de limiter les effets indésirables de la détoxification, même si cela ne dure qu'un week-end.

Une phase de préparation de 2 jours avant le week-end, donc le jeudi et le vendredi, est nécessaire. Cette phase consiste en une préparation de son environnement et une descente alimentaire douce.

- Voici ce que vous devez faire 2 jours avant votre week-end Détax -

Vous avez besoin de diminuer les protéines animales comme :

- ✓ La viande,
- ✓ Les œufs,
- ✓ Le poisson,
- ✓ Les produits laitiers.

Vous avez besoin de diminuer les excitants, tels que :

- ✓ L'alcool,
- ✓ Les cigarettes,
- ✓ Les cafés.

Et on fait la chasse aux sucres ! On évite au maximum :

- ✓ le sucre en poudre,
- ✓ le miel,
- ✓ les dérivés du sucre (en lisant les étiquettes, vous les trouverez sous les noms suivants par exemple : saccharose, dextrose, maltodextrine, dextrine, lactose, galactose, maltose, ethyl-maltol, sirop de glucose-fructose, amidon, sucrose...)
- ✓ Les céréales raffinées.



Si vous avez une réelle dépendance à ces produits, réduisez la dose à votre plus grand minimum.



Comment réduire ses mauvaises habitudes, sans souffrir ?

L'alcool, le tabac, le café

Nous sommes d'accord, leurs consommations ne répondent pas à des besoins naturels. Nous les découvrons, à l'adolescence ou à l'âge adulte, lorsque le stress de la vie se fait sentir. Certaines personnes s'en passent très bien, et pourtant cela vous paraît impossible de renoncer à votre café du matin ou à votre pause cigarette. Vous pensez certainement que les apéritifs entre amis vont vraiment vous manquer. Rassurez-vous, c'est certes un peu difficile mais absolument pas insurmontable.



Les deux éléments clés de votre réussite sont votre motivation ainsi que le temps. En effet, si vous entamez une période Détox, c'est qu'il est urgent pour vous (soit par envie, soit par nécessité) de purger votre organisme de ses déchets. Si votre motivation est assez grande, rien ne peut vous en détourner. Le deuxième point à prendre en considération, c'est que vous entamez une Détox sur une période relativement courte. Il ne s'agit pas d'arrêter définitivement la consommation de ces substances.



Voici cependant quelques petites astuces pour tenir le coup sans flancher :

- ✓ **Remplacez le café par de la chicorée bio:** utilisée depuis la nuit des temps comme plante médicinale, elle est excellente pour le foie. Elle saura séduire à merveille les amateurs de café. Vous risquez d'y prendre goût, peut-être conserverez-vous cette habitude sur le long terme !
- ✓ **Lorsqu'une envie de fumer vous prend, buvez un grand verre d'eau** et allez vous aérer (marchez un long moment si vous avez le temps). Vous pouvez également effectuer des respirations lentes et profondes. Focalisez-vous sur votre motivation principale, pensez à votre santé et au regain d'énergie qui vous attend.

Il sera plus simple d'effectuer votre Détox durant une période sans trop d'événements sociaux (anniversaires, restaurants, fêtes...). Il sera aisé de vous préserver de la tentation de l'apéritif si vous restez tranquillement chez vous. Et si vraiment votre entourage tient à "trinquer", préparez-vous un grand verre d'eau pétillante avec une rondelle de citron!

Le sucre

Découvrez la graine de souchet, son goût sucré est très agréable, sans avoir les désagréments du sucre. Si vous ressentez une fringale, n'hésitez pas à boire de nombreuses infusions, cueilles de la sauge, de la menthe, de la verveine ou du tilleul ou allez voir votre herboriste.

Boire calmera votre estomac et vous vous sentirez rassasiée.



Remettez-vous aussi aux fourneaux. Cela peut devenir un véritable plaisir et une belle fierté que de mitonner de bons plats sains, savoureux et colorés pour vous et votre famille. C'est le moment de renouer avec des saveurs un peu négligées. Vous verrez que si vous vous êtes régalée avec la partie salée, votre cerveau aura moins tendance à vous réclamer un dessert. Comme nous mangeons aussi avec les yeux, préparez de belles assiettes. Usez et abusez d'épices et d'herbes fraîches. L'ail, le basilic, l'origan, le cumin et bien d'autres, sauront combler vos papilles et votre estomac. Encore une fois, la visualisation de vos objectifs est importante. Méditez et respirez !

WEEK-END Détax



- Une idée de menu pour mieux vous guider -

Pour vous mettre en condition, découvrez, ci-dessous, votre menu. Vous pourrez ainsi le suivre pendant la phase de préparation, mais également tout au long de l'étape 2, jusqu'à la sortie du Week-end Détax.

Pour vous aider, je vous ai préparé un menu adapté pour cette phase de préparation de Détax ainsi qu'une liste de courses. [Retrouvez-le à télécharger.](#)

Ces deux premières journées de préparation seront composées de jus, d'infusions et de plats à base de légumes. Vous constaterez que grâce à nos savoureuses recettes disponibles à la fin de ce programme, les menus composés de légumes vous régaleront les yeux et les papilles.

		Préparation détax		Détax		Sortie de détax	
		Jeu	Vend	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
À JEUN		Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé	Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé	Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé	Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé	Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé	Un grand verre d'eau de source avec ou sans un jus de citron pressé
	PETIT DÉJEUNER	Tartine craquante sarrasin sans gluten sans sucre ajouté + purée d'amande + Thé «rooibos»	Tartine craquante sarrasin sans gluten sans sucre ajouté + purée d'amande + Thé «rooibos»	Jus détoxifiant*	Smoothie Réveil*	Assiette végétale matinale*	
	OPTION : 10h - encas de mi-matinée	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Si besoin : Thé/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison
DÉJEUNER		Salade/crudité de saison + Nid de quinoa*	Spaghetti de courgette à la tomate* + salade verte	Une belle salade avec légumes frais et crus ou un potage fait maison ou un smoothie/jus vert (assaisonnement herbes/épices de votre choix - option une cuillère à soupe d'huile d'olive)	Roquette à l'artichaut*	Assiette de crudités + Légumineuses + Céréales complètes sans gluten OU une viande blanche + des légumes vapeurs	Assiette de crudités ou Salade + Tofu fumé au Fenouil et Chou kale*
	OPTION : encas de mi-après-midi	Thé vert ou rouge/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Thé vert ou rouge/infusion et/ou 1 ou 2 fruits frais de saison	Thé vert ou rouge/infusion et/ou 1 fruit frais de saison	Thé vert ou rouge/infusion et/ou 1 fruit frais de saison	Eau ou Infusion et / ou 1 fruit frais + 1 poignée fruits oléagineux	Eau ou Infusion et / ou 1 fruit frais + 1 poignée fruits oléagineux
DÎNER		Potage et/ou Assiette de légumes verts feuilles crus et légumes cuits (Jus de citron et huile colza/olive)	Soupe de tomate mi cuites mi crues* et si faim, salade verte	Soupe de romaine*	Velouté butternut cru chaud*	Potage et/ou Assiette de légumes verts feuilles crus et légumes cuits (Jus de citron et huile colza/olive)	Reprise de votre quotidien
	SOIRÉE	Infusion de camomille*	Infusion	Infusion	Infusion	Infusion	Reprise de votre quotidien

* Recettes Food'Joie



Étape



Le week-end Détox

Vous avez suivi les deux jours de préparation mentionnés aux pages précédentes ?
Alors c'est parti pour la phase de Détox !



2 jours de Détox: samedi et dimanche

Les menus que je vous propose ici sont élaborés pour favoriser les actions naturelles d'élimination des déchets, de déstockage des graisses et pour apporter des nutriments indispensables à l'organisme.

Cette phase de Détox va vous permettre de relancer votre métabolisme, va nettoyer votre organisme, déclencher la perte de poids, et favoriser ensuite sa stabilisation. En complément du menu, voici quelques explications au sujet de votre menu Détox :

✓ **Le matin à jeun** : l'eau et le jus de citron frais réveillent l'organisme et favorisent l'action Détox ;

✓ **Au petit-déjeuner** : les légumes et les fruits crus vous aident à faire le plein d'énergie et soutiennent l'élimination des toxines ainsi que l'action antioxydante ;



✓ **L'en-cas de mi-matinée** : les fruits frais vous permettent de tenir jusqu'au déjeuner sans « coup de pompe ». Cet en-cas n'est pas obligatoire, à prendre seulement en cas de faim ;

✓ **Les infusions et thés** : veillent sur votre élimination et conservent votre bonne hydratation ;

✓ **Au déjeuner** : les légumes augmentent votre satiété, favorisent la digestion et vous apportent les nutriments dont votre organisme a besoin pour bien fonctionner ;

✓ **L'en-cas de milieu d'après-midi** : il a la même fonction que celui de la matinée, il vous permet éventuellement de tenir jusqu'au dîner. Il se compose de la même manière. Cet en-cas n'est pas obligatoire, il est à prendre seulement en cas de faim ;



✓ **Au dîner** : les légumes favorisent la digestion rapide et améliorent la qualité du sommeil, ils renforcent l'action antioxydante et l'élimination des toxines, tout en apportant les fibres et nutriments essentiels.



Pendant votre Détox, que se passe-t-il ?

Après avoir éliminé les aliments qui fatiguent votre digestion et épuisent votre organisme en général, vous commencerez à vous “dépolluer”. En effet, en supprimant sucres, café, tabac, alcool, céréales raffinées, produits laitiers, protéines animales et féculents, vous œuvrez au bon fonctionnement de tous vos organes et commencez une régénération de ceux-ci. Bien entendu, plus vous supprimerez ces éléments sur le long terme, mieux ce sera.



Ya-t-il des effets secondaires ? Vais-je avoir une sensation de faim ?

Lorsque l'on pense Détox, l'on s'imagine avec un petit creux permanent au fond de l'estomac. N'est-ce pas ? C'est souvent ce qui nous effraie et qui nous dissuade de commencer.

De nombreuses questions se bousculent alors dans notre tête :

- Vais-je être obsédée par la nourriture ?
- Vais-je me sentir faible ?
- Vais-je avoir des symptômes dûs au manque de nourriture ?
- Vais-je avoir des carences ?



En réalité, qu'est-ce que la faim ?

C'est simplement votre estomac, qui, habitué à être rempli (souvent en excès), à heure fixe, réclame son dû.

Durant votre Détox, il ne s'agit pas de vous frustrer, ni de vous perturber. Il s'agit simplement de modifier certaines habitudes et de supprimer ce qui pollue. Cependant, cela ne veut pas dire que vous aurez l'estomac vide en permanence. Rassurez-vous, vous allez le remplir mais avec des aliments de qualité. Ayez présent à l'esprit que vous allez lui donner des aliments vivants, sains et bons pour lui. Visualisez-vous en pleine forme, avec un organisme nettoyé.



Posez-vous la bonne question face à cette sensation de faim: Qu'est-ce que je ressens ? Ce n'est peut-être pas seulement le petit tiraillement dans l'estomac, le ventre qui gargouille. C'est sûrement autre chose. Pour certaines personnes, c'est associé à de la panique, au stress, à des énergies et des émotions négatives. Nous mangeons également par habitude et pour être rassurée, suite aux aléas de la journée. L'idée sera de se focaliser sur le but de votre Détox. Votre motivation en sera le moteur et ce sera bien plus simple.



Mes petites astuces pour surmonter la sensation de faim

- Commencez par vous tranquilliser en buvant trois grands verres d'eau, calmement et doucement ;
 - Respirez à pleins poumons 3 fois d'affilée ;
 - Respirez de l'huile essentielle de cannelle, elle a un effet coupe-faim ;
 - Voyez si vous pouvez repousser un peu la prise de nourriture ;
 - Si vous ne pouvez vraiment pas attendre, croquez dans une pomme, la pectine qu'elle contient permet la satiété ;
 - Ensuite, dédramatisez : vous n'allez pas vous affamer, vous n'allez pas vous mettre en danger, la Détox ne dure que quelques jours !
- Suivez ces quelques astuces et il vous sera plus simple de repousser la prise de votre collation de 30 minutes, voire même d'une heure.



Que faire en cas de gros inconfort ?



Pendant que notre corps se libère des toxines accumulées, il arrive de ressentir des maux de tête, une sensation de fatigue ou des nausées. C'est bon signe, votre corps se purifie !

Dans ce cas, prenez tout de suite un fruit. Le fructose qu'il contient apaisera vos symptômes. Massez-vous les tempes avec un peu d'huile essentielle de menthe poivrée et respirez de l'huile essentielle d'épinette bleue (pour le tonus).

Si vous ne supportez plus cet état, prenez une à deux cuillères de miel, buvez et partez vous aérer le corps et l'esprit, dans la nature de préférence, même 10 minutes. Vous vous sentirez apaisée.

Cela sera aussi efficace si vous vous sentez triste ou irritable. Ces émotions sont directement liées à votre état de veille. Votre cerveau, résistant au changement d'habitude alimentaire, vous envoie un signal pour vous faire réagir.



La marche, pourquoi est-ce primordial ?

Vous n'êtes pas sans savoir que pour oxygéner les cellules et en faciliter le renouvellement, une activité physique quotidienne est indispensable. Notre corps en a également besoin pour conserver souplesse, endurance et activer le métabolisme. La marche, par exemple, sera une étape cruciale de votre période de Détox. Elle complètera à merveille vos efforts alimentaires. De plus, c'est l'activité la plus accessible, elle ne coûte rien et vous pouvez même la partager avec des proches.

Marcher est bénéfique à tout point de vue :
physique, mental et spirituel. L'homme est fait pour marcher.

Cet effort physique naturel est accessible à tous (ou presque), il suffit simplement de trouver l'impulsion de se motiver quotidiennement. La marche est salvatrice pour le corps, l'esprit et l'âme. Elle améliore notre condition physique en stimulant notre système cardio-vasculaire, en favorisant la circulation des liquides et en renforçant notre masse musculaire et notre masse osseuse. L'avantage de la marche c'est qu'elle n'est pas traumatisante pour les articulations, contrairement à d'autres activités.

La période de Détox implique un exercice journalier, peu intense. Il s'agit de bouger, mais sans risques. Vous serez éventuellement un peu plus faible que d'habitude, vous ne tenterez pas le diable avec la course à pieds ou le vélo. Instaurez votre rituel matinal. Si nécessaire, levez-vous plus tôt. Marchez d'un pas soutenu, tout en réalisant des respirations complètes. Il va s'agir de s'oxygéner un maximum. Vous allierez ainsi effort physique et respirations, ce qui est très bénéfique pour votre organisme tout entier.

Le modèle le plus simple de ce type de respiration, c'est d'inspirer sur 4 temps et d'expirer sur 4 temps. Pendant que vous marchez, vous inspirez : 1, 2, 3, 4 ensuite vous expirez sur 4 temps : 1, 2, 3, 4. Marchez ainsi de façon déterminée et dynamique pendant dix ou vingt minutes. Poussez même jusqu'à 30 minutes, si vous y parvenez. Vous verrez le bien que vous en tirerez !



Détax des pensées négatives : marche et mantras

- La marche -

La pratique de la marche apportera de nombreux bénéfices à votre mental, car elle permet de se libérer du quotidien, avec ses stress et ses urgences. Si vous avez la chance d'être à proximité de la nature ou de la mer, ce ne sera que meilleur. C'est une manière simple et efficace de prendre de la distance avec le monde et de « défragmenter » votre esprit.

La marche est un tranquillisant naturel.

La marche permet réellement de prendre du recul sur nos tracas quotidiens. C'est souvent lors de longues marches que nos idées fleurissent. Avez-vous remarqué que vos grandes décisions, et même

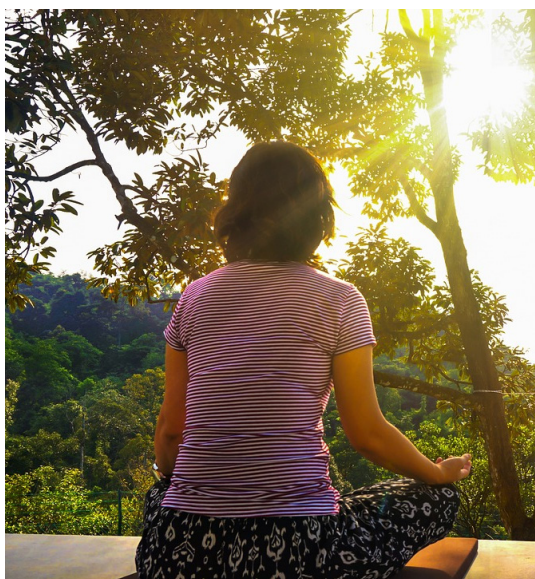


vos petits changements, ont germé en vous promenant au grand air ? La pensée se cale sur le rythme des pas, l'esprit vagabonde et se détend. Faites cependant attention à ne pas ruminer vos soucis du quotidien. Le piège quand l'esprit se libère, c'est de laisser y entrer les pensées négatives. Ne laissez surtout pas la négativité vous parasiter ! Si vous vous détoxifiez, c'est pour apporter un bien-être global à votre corps, mais aussi à votre mental. Chassez alors toute pensée susceptible de mettre à mal votre démarche de purification. À chaque fois que votre petite voix intérieure vous soufflera : "Je n'y arriverai pas", "Je ne suis pas capable de ..."...ou toutes les phrases contenant le mot "pas" ou un terme négatif, balayez-les de votre esprit. Cet exercice deviendra automatique avec le temps. C'est ainsi que vous gagnerez en positivité.

Vous pourrez alors laisser les bienfaits de la marche faire leur œuvre, elle remet tout en place, organise le cerveau et régule les émotions. Il vous faudra simplement l'impulsion de vous y mettre. Si cela devient un rituel quotidien, vous n'y dérogerez pas et l'habitude s'installera (même après la période de Détox).

L'esprit, comme le corps, s'entraîne.
Il suffit de faire des exercices réguliers, qui vous apprennent
à "injecter de la positivité", pour que cela devienne une habitude.

- Les mantras -



Il existe une pratique simple, efficace et surprenante qui remonte à des milliers d'années avant J.C : les mantras.

Le mantra, tout comme le yoga ou la méditation, est un exercice qui nous aide à nous recentrer. C'est une parole prononcée à voix haute qui nous permet de nous rapprocher de l'état de conscience.

Le terme Mantra vient de "mana" qui veut dire "pensée", et "tra" qui veut dire outil, instrument. Il s'agit donc d'un outil de l'esprit, de protection, une sorte de caresse de l'âme, si vous voulez, qui vous permet de vous reconcentrer sur votre objectif et votre motivation profonde en pleine conscience.

Il existe des mantras “traditionnels” et plus ou moins connus des pratiquants. Parmi les plus connus : “OM” celui de l’univers, que vous avez peut-être déjà entendu dans un cours de yoga. Vous êtes totalement libre de choisir la phrase ou le mot que vous souhaitez envoyer à l’Univers. Cela peut-être le mot “*amour*”, pour l’amour de soi, l’amour des autres, ou encore “*joie*”, ou “*bienveillance*”. Pourquoi ne pas tout simplement formuler de courtes phrases motivationnelles du type : “*je peux le faire*”, “*je vais y arriver*” ou “*je suis forte*” ?



Comment pratiquer un mantra ?

Une fois installée confortablement et concentrée, prenez d’abord une profonde inspiration et expirez avec enthousiasme, visualisez toutes les pensées négatives que vous expulsez de votre corps. Imaginez une fumée noire qui sort de vous en expirant, ainsi qu’un ruban d’air pur et blanc entrer lorsque vous inspirez. Commencez à répéter 3 fois de suite, calmement, le premier mot ou la phrase que vous avez choisie, puis passez à la deuxième. Vous pouvez, dans la même session, exprimer trois mantras si vous le désirez, ou un seul. Répétez 5 séries de 3 répétitions.

Ex : “*amour, amour, amour*”. A répéter 5 fois.

Afin d’obtenir des résultats optimaux, faites-en un rituel quotidien ou au moins deux fois par semaine. Vous pourrez y avoir recours à tout moment de votre vie, en particulier dans les périodes difficiles et les moments de stress. Il suffira de vous isoler au calme, à l’intérieur ou en pleine nature, de choisir la position la plus confortable pour vous et de commencer vos exercices en faisant le vide dans votre esprit.



Étape

3

Sortie du week-end Détax

Bravo, la phase la plus difficile est terminée, vous allez maintenant avoir droit à des petits plaisirs en plus ! Regardez ici les menus que je vous propose...

Par exemple, la tartine craquante de sarrasin avec purée d'oléagineux refait son apparition. Après plusieurs petits-déjeuners composés exclusivement de légumes, vous allez certainement l'apprécier. Les déjeuners seront également plus festifs avec, par exemple, le couscous vert, la salade mexicaine ou notre fameux riz anti-blues. Quoi qu'il en soit, respectez les règles de base présentées ci-dessous.

Deux jours après la Détax : lundi et mardi.

C'est un moment clé du changement de vos habitudes. Il va s'agir de réintroduire plusieurs aliments très progressivement. Votre corps vient de faire une belle Détax. Et attention car nous sommes programmées pour stocker, après des périodes d'alimentation légère. Par conséquent, on réintroduit les aliments très doucement pour continuer à déstocker, perdre du poids, retrouver de la vitalité, tout en ayant un menu qui commence à se réadapter au quotidien.

Il est essentiel de capitaliser sur une alimentation toujours de qualité pendant cette période :

- ✓ Bio au maximum : Fruits, légumes et œufs ;
- ✓ Label Rouge au moins, pour les viandes blanches ;
- ✓ Qualité pour le poisson (plutôt chez le poissonnier).

Les aliments à exclure :

- ✓ Produits laitiers de vache ;
- ✓ Charcuterie (jambon inclus) ;
- ✓ Pommes de terre ;
- ✓ Viande rouge ;
- ✓ Sucre (sous toutes ses formes).

On évite, pour le moment, les fruits secs comme les raisins secs, abricots secs et les autres qui sont trop riches en sucres.



Place aux protéines !

Pour les doses de protéines, si vous en ressentez le besoin, augmentez-les légèrement. Par exemple une escalope de poulet + une demie en plus, soit une escalope et demie. De même pour le poisson, et les œufs (jusqu'à 3 œufs dans le repas et 6 maximum par semaine). La dose de protéines augmentée va favoriser votre satiété et nourrir vos muscles.

Quelques exemples de protéines pour les végétariens :

- ✓ Oeufs
- ✓ Tofu
- ✓ Seitan
- ✓ Tempeh





Le retour des légumineuses (d'autres sources de protéines...)

Progressivement, réintroduisez les légumineuses le soir.

On fait le plein de :

- ✓ Lentilles
- ✓ Pois chiches
- ✓ Pois cassés
- ✓ Haricots rouges
- ✓ Haricots blancs

Elles accompagneront à merveille vos légumes du soir en plus de leur apport en minéraux vraiment intéressant, ils améliorent votre satiété.

Vous pouvez les ajouter à votre salade ou à votre soupe, ou les manger à part, 3 cuillères à soupe maximum. Vous pouvez les acheter en conserve pour plus de praticité et évitez de les cuire longtemps ou alors achetez-les secs, faites-les tremper et cuisez-les.



Liste de courses



Comment faire vos courses ?

Privilégiez les aliments locaux, de saison, bio et provenant de coopératives, Biocoop et autres magasins bio. Si vous avez la chance de connaître un agriculteur en qui vous avez confiance, foncez !

Il est nécessaire d'adapter votre liste pour les quantités que vous préparerez. Ayez à l'esprit que les denrées sont modifiables si les aliments ne sont pas de saison. Les alternatives sont de remplacer un produit par un autre équivalent ou de l'acheter surgelé, ou en bocaux (sans sucre ajouté).

Si vous avez déjà dans vos placards et garde-manger des ingrédients de cette liste alors rayer-les !

Vérifier votre menu et vos recettes avant de valider votre liste de courses.

Cette liste est non exhaustive, c'est un exemple type pour votre week-end Détox.



Liste de courses

Liquide :

- ✓ Bouteilles d'eau de source plate bio
- ✓ 1 bouteille d'huile d'olive bio extraite à froid
- ✓ Thé blanc + thé vert ou rouge + Rooibos
- ✓ Infusions

Légumes :

- ✓ Roquette, salade romaine, mâche et autres salades
- ✓ 1 artichaut, si pas de saison, un bocal de fond d'artichaut bio
- ✓ 2 fenouils
- ✓ 1 belle botte de céleri branche
- ✓ Des feuilles de chou kale (10 branches)
- ✓ 3 concombres
- ✓ Épinards en branches frais
- ✓ paquet de petits pois surgelés ou un bocal
- ✓ Ail frais + oignons, échalotes
- ✓ Radis
- ✓ Carottes
- ✓ Champignons
- ✓ Choux rouge
- ✓ Tomates + tomates cerises
- ✓ Betteraves précuites
- ✓ Avocats
- ✓ Butternut
- ✓ 3 courgettes
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ Des graines germées : alfa fa ; lentilles, radis, etc...

Liste de courses

Fruits :

- ✓ Barquette de fruits rouges (myrtilles, framboises, etc..)
- ✓ Pastèque
- ✓ Citrons bio (au moins 7)
- ✓ Oranges sanguines bio
- ✓ Pommes bio

Condiments, épices, graines et herbes :

- ✓ Sel rose de l'Himalaya ou sel de Guérande
- ✓ Poivre noir
- ✓ Cumin, cannelle en poudre, anis étoilé, graines de fenouil, curcuma, gingembre etc ...
- ✓ 5 clous de girofle
- ✓ 1 pot d'herbes de Provence bio
- ✓ Graines de lin
- ✓ Graines de chia
- ✓ Graines de sésame
- ✓ 1 bouquet de basilic
- ✓ 1 bouquet de persil
- ✓ 1 gros bouquet de coriandre fraîche bio
- ✓ 1 bonne poignée de feuilles de menthe fraîche
- ✓ 1 bouquet d estragon
- ✓ Oléagineux (noix, cajou, amandes...)
- ✓ Purée d amande, purée de noisette
- ✓ Quinoa
- ✓ Haricots blancs

Autres :

- ✓ Crème de riz
- ✓ 1 paquet de tofu fumé
- ✓ Sauce soja
- ✓ Concentré de tomate



Recettes du menu

Vous trouverez ici des recettes pour les matins, midis et soirs. Simples et rapides à réaliser, elles vous régaleront tout en vous détoxifiant.

1. Nid de Quinoa
2. Spaghetti de courgette à la tomate
3. Soupe de tomate mi-cuites mi-crues
4. Jus détoxifiant
5. Soupe de romaine
6. Smoothie réveil
7. Roquette à l'artichaut
8. Velouté butternut cru chaud
9. Assiette végétale matinale
10. Tofu fumé au Fenouil et Chou kale

Nid de quinoa

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 min. | Temps de cuisson : 20 min.



Ingrédients

- 1 verre de quinoa rouge
- 2 verres d'eau
- 5 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 anis étoilé
- 1 poivron rouge en lamelle
- 1 poignée de cajou
- 2 verres de haricots blancs précuits
- 1 c à s d'huile d'olive ou coco



Recette

1. Préparer la sauce en faisant revenir à feu doux dans une poêle : l'huile, l'anis étoilé, les noix de cajou fendues en deux, le poivron et les haricots blancs pendant environ 7 mn. Ajouter un filet d'eau si trop sec.
2. En parallèle, faites cuire à couvert le quinoa dans l'eau à feu vif.
3. Après cuisson du quinoa environ 20 mn, présenter ou mélanger avec la sauce épicée
4. Bon appétit

Astuce



Cette recette s'accompagne très bien d'une sauce aigre douce à la tomate. Vous pourriez prendre du quinoa blanc et des haricots rouges pour inverser les couleurs. Les épices et les couleurs de cette recette ouvrent les énergies.

Spaguetti de courgette à la tomate

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 min. | Temps de cuisson : 10 min.



Ingrédients

- 3 courgettes d'environ 20 cm
- 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomates
- ½ à 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel et poivre



Recette

1. Râper les courgettes avec une râpe à légume spirales/spaghetti ou un économe (vous pouvez également les éplucher si vous le souhaitez)
2. Mettre à cuire dans une casserole les spaghetti avec l'ail émincé, le basilic ciselé aux ciseaux et le concentré de tomate
3. Laisser mijoter quelques minutes, le temps d'attendrir légèrement la courgette
4. Saler et poivrer à votre goût, et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive par dessus directement dans l'assiette.

Astuce



Je fais des galettes une fois par semaine aux enfants, c'est prêt en 5 minutes et on met ce qu'on veut dedans. En plus, c'est un plat sans gluten car le sarrasin n'en contient pas.

Soupe tomates mi-cuites mi-crues

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 min. | Temps de cuisson : 5 min.



Ingrédients

- 4 carottes bio
- 4 belles tomates bio
- 1/2 oignon
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 c à c de curcuma en poudre
- 1 poignée de feuille de persil
- 1 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre



Recette

1. Après avoir lavé les légumes, cuire à la vapeur 4-5 mn les carottes que vous aurez préalablement coupées en rondelles. Peler (ou pas) les tomates.
2. Dans un même temps, chauffer $\frac{3}{4}$ de litre d'eau.
3. Mettre tous les légumes, l'eau, les graines de fenouil, le curcuma, l'huile d'olive, sel, poivre dans le blender et mixer.
4. Verser tout de suite dans l'assiette, parsemer de feuilles de persil, déguster !

Astuce



Sans blender, ou robot, le mixage peut- être effectué avec un pied plongeur !
Hors Détox, vous pouvez ajouter des petits carrés de pain complet frottés à l'ail !
L'avantage de ne pas cuire la tomate, c'est de garder un maximum de ses éléments nutritifs qui seraient détruits par la cuisson.

Jus détoxifiant

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 5 min. | Temps de cuisson : 0 min.



Ingrédients

- ½ céleri branche bio
- la moitié d'1 concombre bio
- 1 citron bio
- Racine de gingembre (1 cm pas plus)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 pomme bio



Recette

1. Laver le céleri branche et le persil, passez les dans l'extracteur
2. Ajouter le concombre épluché et le citron et les passer dans l'extracteur
3. Ajouter le petit morceau de gingembre
4. Le mettre dans l'extracteur et mélanger le tout !
5. Éplucher la pomme et l'ajouter si vous voulez un goût plus sucrée et doux pour votre jus

Astuce



Le céleri branche et le persil, associés au citron, sont excellents pour aider à éliminer ! Si un des légumes ou fruits vous manquent, la pomme apportera de la douceur et une nouveauté à votre jus !

Soupe de romaine

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 5 min. | Temps de cuisson : 0 min.



Ingrédients

- Un peu d'huile d'olive
- Un petit paquet de petits pois surgelés
- 1 c. à s. d'estragon ciselé
- 1 salade romaine en lanières
- 4 bols de bouillon de légumes bio
- 2 c. à s. de crème de riz
- Sel, poivre



Recette

1. Faire chauffer l'huile dans une cocotte
2. Ajouter les petits pois, l'estragon et la romaine. Faire cuire 1 minute
3. Verser le bouillon chaud et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 5 minutes
4. Mixer, assaisonner, ajouter la crème de riz et décorer avec de l'estragon

Astuce



Vous pouvez remplacer l'estragon par du persil ou de la coriandre.

Smoothie Réveil

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 8 min. | Temps de cuisson : 0 min.



Ingrédients

- 1 ou 2 (selon la taille) betterave rouge en dés (précuite)
- 1 bol de fruits rouges de saison
- 2 c à s de graines de lin (moulues)
- 1 c à c de cannelle
- 1 belle tranche de pastèque en morceau si saison, sinon un bol d'eau de coco



Recette

1. Mixer le tout dans un blender
2. Déguster !

Astuce



Si vous possédez un extracteur de jus, vous pouvez très bien préparer cette recette en mettant de la betterave rouge crue en jus.

Roquette à l'artichaut

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 8 min. | Temps de cuisson : 0 min.



Ingrédients

- 8 fonds d'artichaut cuits frais ou surgelés
- 1 belle botte de salade type roquette
- ¼ de betterave rouge crue
- 3 branches de persil
- 1 échalote émincée
- 1 gousse d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 filet de citron



Recette

1. Laver et essorer la salade.
2. Préparer les fonds d'artichaut s'ils sont crus en les cuisant à la vapeur 10 minutes. Râper la betterave rouge.
3. Mélanger dans un saladier l'huile, le citron, l'échalote émincée, l'ail pressé pour une sauce légère.
4. Ajouter dans votre saladier la roquette, les fonds d'artichauts froids, la betterave crue râpée.

Astuce



Cette recette qui fera un bien fou à votre foie avec l'artichaut et ses antioxydants a aussi la qualité d'être anti-rétention d'eau.

À la fin de l'hiver, vous pouvez remplacer la roquette par des pissenlits fraîchement cueillis dans des espaces sains !

Velouté butternut cru chaud

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 min. | Temps de cuisson : 3 min.



Ingrédients

- 1 Butternut 600g environ
- 1 c à c de purée de noisette
- ½ oignon
- 1 ail pressé
- Sel et poivre à discrétion
- 1 gros bol d'eau chaude (non bouillante)
- ½ tasse de cerneaux de noix (facultatif)



Recette

1. Couper la butternut en cube de façon à ce que le mixage se déroule sans chauffer le blender
2. Mettre les cubes de butternut, la purée de noisette, le demi oignon, l'ail dans le blender et mixer jusqu'à un consistance de purée fine.
3. Couvrir cette purée avec l'eau chaude, Mixer à nouveau pour bien homogénéiser. Ajuster l'assaisonnement
4. Présenter dans les bols ou assiettes et décorer avec les cerneaux de noix

Astuce



Velouté vite fait et consistant sans cuisson, à par l'eau à chauffer.
Cette recette peut se préparer avec de la courgette, du patisson, du potiron, de la courge musquée...

Assiette matinale végétale

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 3 min. | Temps de cuisson : 0 min.



Ingrédients

- 4 poignées de mâche
- 16 tomates cerises
- 2 avocats
- huile de colza
- graines de sésame
- 1 filet de jus de citron



Recette

1. Laver et essorer la mâche
2. Couper les tomates cerises en deux ou en quatre, et couper également l'avocat
3. Dresser les assiettes avec le tout et parsemer de graines de sésame
4. Ajouter un filet d'huile de colza ainsi qu'un filet de jus de citron sur chaque assiette

Astuce



Aussi surprenant que cela puisse paraître, cette salade s'apprécie très bien au petit-déjeuner car elle est très fraîche. Vous pouvez l'accompagner d'une tranche de pain noir et d'un œuf et vous aurez un petit-déjeuner salé complet !

Tofu fumé au fenouil et chou kale

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 15 min. | Temps de cuisson : 20 min.



Ingrédients

- 2 fenouils
- 10 branches de chou kale
- 1 tofu fumé (en bloc, trouvable dans tous les magasins bio)
- sauce soja
- 1 poignée de champignons
- Sel, poivre, huile



Recette

1. Laver et découper en lanières les fenouils, les champignons et le chou kale et les faire cuire à la vapeur 10 minutes
2. Couper le tofu en cubes, en tranches etc... selon votre convenance et le faire revenir 5 minutes à la poêle ou au wok avec un peu de sauce soja et d'huile
3. Ajouter les légumes et cuire encore 5 minutes
4. Assaisonner et ajouter de la sauce soja si nécessaire

Astuce



Le chou kale est riche en fibres solubles et insolubles qui ralentissent le passage du glucose dans le sang prévenant de la sorte une augmentation de la glycémie. Le tofu est sans gluten et végétarien.

Conclusion

Vous lisez cette conclusion, et...

Vous avez fait votre Détox ? Un grand BRAVO à vous !

Vous pouvez vous féliciter d'être arrivée jusque-là. Je suis certaine que vous en tirez de nombreux bénéfices.

Racontez-nous ce que cette Détox a donné comme résultat pour vous en nous écrivant un email à contact@elodiebeaucent.com. Nous serons, mon équipe et moi, toujours très heureuses de vous lire. Le plus important désormais, c'est de garder le cap ! Pensez à vous inscrire sur foodjoie.com pour recevoir mon guide gratuit des 10 secrets pour retrouver minceur et vitalité. Vous bénéficierez ainsi de mes conseils gratuits pour une alimentation saine et légère, avec en prime, un soupçon de motivation !

Vous n'avez pas encore fait votre Détox ? Vous avez toutes les cartes en mains.

A vous de jouer, et de réserver dès à présent un créneau dans votre agenda pour décider quand aura lieu votre week-end Détox.

Vous retrouverez ainsi de l'énergie rapidement et vous évacuerez les toxines accumulées qui vous empêchent d'être la meilleure version de vous-même. Vous aurez retrouvé votre sérénité et beaucoup plus de vitalité. Pensez à la Détox comme à une vraie démarche santé pour vous régénérer.

Je suis sûre que non seulement vous vous sentirez mieux, mais aussi que vous retrouverez de l'optimisme, de la bienveillance et de la confiance.

Quelle que soit votre situation actuelle, je vous souhaite le meilleur dans votre alimentation. Vous méritez de prendre soin de vous et de vous remettre au centre de votre vie.

De tout cœur avec vous,

Elodie

« Vous méritez d'être bien dans votre assiette »



Restons en contact

J'espère sincèrement rester en contact avec vous et vous apporter les réponses et l'aide dont vous aurez besoin ! N'hésitez pas à me suivre :



Facebook : <https://www.facebook.com/Elodie-Beaucent-Bien-dans-son-corps-Bien-dans-sa-t%C3%A0te-Bien-dans-sa-vie-102947308292623>



Instagram : www.instagram.com/elodiebeaucent/



LinkedIn : www.linkedin.com/in/elodie-beaucent/



Youtube : www.youtube.com/channel/UCdpP3cBT8ifecfRy2iCholA



Podcasts : podcasts.apple.com/fr/podcast/radio-foodjoie/id1474796107

Références

Recettes et conseils cuisine:

Recettes bio et veggie: Cleacuisine.fr

Recettes à la purée d'amandes: biogourmand.info

Recettes en alimentation vivante: crusinesante.com

Cuisson à la vapeur douce: bioalaune.com

Mesures et équivalences: supertoinette.com

Bien préparer son thé: palaisdesthes.com

Conseils santé et bien-être:

Index Glycémique: sante-et-nutrition.com

Détoxination: alternavie.com

Lire les étiquettes: les-additifs-alimentaires.com

Combien de morceaux de sucre dans... : dealerdesucre/instagram.com

Bénéfices de la marche: homenaturopathie.com

La marche, la santé à la portée de tous: attitude-prevention.fr

5 mantras pour méditer: Nospensees.fr

La Détox: syndicat-naturopathie.fr

Naturopathie: nana-turopathe.com

Développement personnel: loptimisme.com



Articles du blog Elodie Beaucent :

Détox : elodiebeaucent.com/?s=detox

Le sucre : elodiebeaucent.com/?s=sucre

Les bons aliments : elodiebeaucent.com/2018/10/17/les-bons-aliments-a-consommer-pendant-la-detox/

Les bases pour mincir : elodiebeaucent.com/2018/09/28/les-bases-pour-mincir-sainement/

Eliminer les toxines : elodiebeaucent.com/2018/09/23/eliminer-les-toxines-comment-et-en-mangeant-quoi/

Maigrir en vacances : elodiebeaucent.com/2018/05/25/maigrir-en-vacances-comment-faire/

Jus de bouleau : elodiebeaucent.com/2018/04/01/un-corps-tout-neuf-et-tout-propre-avec-la-cure-detox-au-jus-de-bouleau/

Mincir durablement : elodiebeaucent.com/2018/03/09/7-regles-dor-pour-mincir-durablement/

Astuce simple pour perdre 1kg : elodiebeaucent.com/2018/02/19/perdre-1-kg-avec-une-astuce-toute-simple-qui-ne-coute-rien/

Mincir en étant végétarien : elodiebeaucent.com/2018/02/08/mincir-en-etant-vegetarien-mes-5-secrets/

3 tisanes pour maigrir : elodiebeaucent.com/2018/02/01/trois-tisanes-qui-font-maigrir/

Le légume qui vous aide à maigrir : elodiebeaucent.com/2018/01/23/le-legume-qui-vous-aide-a-maigrir/

Pourquoi cuisiner pour mincir ? : elodiebeaucent.com/2018/01/14/pourquoi-cuisiner-vous-aide-a-mincir/