



La descente alimentaire avant un jeûne

La descente alimentaire est une étape clé pour préparer le corps à un jeûne en douceur et minimiser les effets secondaires. Cette fiche pratique vous guide sur les étapes essentielles pour une transition réussie.

Les points clés à retenir :

#1. IMPORTANCE DE LA DESCENTE ALIMENTAIRE

La descente alimentaire prépare votre corps au jeûne en diminuant progressivement la charge digestive. Elle réduit les effets secondaires comme les maux de tête, la fatigue et les fringales, tout en facilitant l'entrée en jeûne.

#2. PHASE 1 : J-6 À J-4

Supprimez les protéines animales (viande, poisson, œufs), les produits raffinés (sucre, sel blanc, huiles), le café, le chocolat et l'alcool. Consommez des légumes, fruits cuits ou crus, céréales complètes, et buvez de l'eau, du thé vert ou des tisanes.

#3. PHASE 2 : J-3 À J-2

Retirez les produits laitiers, légumineuses et tofu. Concentrez-vous sur les légumes (cuits ou crus), fruits, fruits secs et oléagineux. Réduisez vos portions pour habituer votre corps à des repas plus légers.

#4. PHASE 3 : J-1

Consommez exclusivement des fruits et légumes sous toutes leurs formes (crus, cuits, en purée ou en jus). Limitez les quantités et privilégiez les légumes pour un dernier repas léger avant de commencer le jeûne.

#5. CONSEILS PRATIQUES

Évitez les écarts alimentaires pendant la descente pour ne pas stresser le corps. Anticipez les facteurs sociaux (comme les fêtes) et préparez vos repas à l'avance. Hydratez-vous bien tout au long de la descente alimentaire.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour me préparer au jeûne ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

