

CHALLENGE

12 JOURS SMOOTHIE DETOX



PERDEZ JUSQU'À 7 KILOS
EN 12 JOURS



Copyright © 2020 SLIM CHALLENGE

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire cette publication, en tout ou en partie, de la distribuer ou de la transmettre sous quelques formes ou par quelques moyens que ce soient, notamment par la photocopie, par l'enregistrement ou par toute autre méthode électronique ou manuelle, sans avoir reçu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur, exception faite pour les citations brèves dans les revues critiques et pour certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi relative aux droits d'auteur. Pour les demandes d'autorisation, merci d'utiliser la page de contact de notre site :
www.slimchallenge.fr

slimchallenge



Avertissement:

Les informations contenues dans ce livre numérique ne fournissent pas de conseil médical, de diagnostic, de traitement, et ne remplaceront pas une relation individuelle avec un professionnel de la santé qualifié. Demandez toujours conseil à votre médecin ou tout autre professionnel de la santé qualifié avant de suivre ce programme. Ces recommandations ne sont pas formulées pour soigner une quelconque maladie, des carences nutritionnelles, des allergies ou tout autre problème de santé lié à l'alimentation. Ces recommandations ne conviennent pas aux personnes de moins de 18 ans ni aux femmes enceintes ou allaitantes. Prenez toujours en compte les conseils prodigués par un professionnel de la santé et ne tardez jamais à le consulter en raison d'une information que vous avez lue dans ce livre.

Les auteurs ne peuvent garantir que les recommandations figurant dans ce livre numérique vous apporteront les résultats mentionnés. Les causes à l'origine du surpoids ou de l'obésité varient d'une personne à l'autre. Qu'elles soient d'ordre génétique ou environnemental, il convient de noter que l'apport alimentaire, le métabolisme et les niveaux d'exercices et d'efforts physiques varient d'une personne à l'autre. Ce qui signifie que les résultats liés à la perte de poids et au bien-être varient d'une personne à l'autre. Aucun résultat individuel ne devrait être considéré comme typique. La responsabilité des auteurs ne pourra être engagée envers quiconque concernant toute perte ou tout dommage causé par les idées, les conseils, les suggestions, les informations ou les recommandations de tout produit figurant dans ce livre numérique.

Si vous décidez de suivre les conseils contenus dans ce livre, vous le faites en toute connaissance de cause. En le lisant, vous acceptez d'être légalement lié à toutes les déclarations figurant ci-dessus.

Sommaire

5 - Introduction

16 - À quoi s'attendre

21 - Planning sur 12 jours

24 - Liste de courses

26 - Comment préparer un smoothie

30 - Recettes

43 - Collation / Repas facultatif

49 - Hydratation

54 - Exercices / Activités

61 - Comment rester motivé

68 - Sortir de la détox



Bonjour et bienvenue dans votre programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours !

Tout d'abord, nous vous félicitons d'avoir effectué **le premier pas** vers **une meilleure version de vous-même** ! Les gens disent toujours que le plus difficile dans un projet est la première étape, et en achetant ce livre, vous avez déjà effectué la première étape. Vous avez décidé de changer votre vie et à la fin de ces 12 jours vous aurez fait un énorme pas vers l'accomplissement de vos objectifs. Nous vous assurons que tout ce dont vous avez besoin de savoir concernant ces 12 prochains jours se trouve dans ce livre numérique.

Premièrement, il est important de consacrer un peu de temps pour apprendre davantage sur ce programme, de cette manière vous comprendrez mieux ce qui vous attend pour les 12 prochains jours et pourquoi.



Que signifie le terme « **détox** » ?

La détox est « un processus ou une période de temps durant lequel/ laquelle une personne s'abstient de consommer ou débarrasse son corps des substances toxiques ou mauvaises pour la santé, c'est la détoxification ».

Ai-je vraiment besoin d'une **détox** ?

Vous pensez peut-être que vous avez un mode de vie plutôt sain, mais il y a de fortes chances que votre corps contienne des substances toxiques. Vous pensez peut-être aussi que cela n'a pas beaucoup d'importance, mais au contraire, cela peut avoir un énorme impact sur vos niveaux d'énergies, sur votre santé et sur vos efforts pour perdre du poids. Voici quelques signes qui montrent que votre corps contient des substances toxiques :

- ➔ Difficulté à perdre du poids ou prise de poids tenace (malgré une activité physique ou une réduction des calories)
- ➔ Sensation d'être fatigué et d'avoir des difficultés pour finir sa journée (le café et les collations sucrées vont en réalité apporter encore plus de toxines à votre corps)
- ➔ Sensation d'irritabilité
- ➔ Maux de tête
- ➔ Problèmes de digestion
- ➔ Odeurs corporelles ou mauvaise haleine
- ➔ Constipation
- ➔ Fringales
- ➔ Problèmes de peau tels que les boutons, l'acné ou les rougeurs
- ➔ Perte de lucidité ou de motivation
- ➔ Douleurs musculaires régulières

Comment mon corps devient-il un nid à toxines ?

À chaque fois que vous mangez ou buvez, il y a de fortes chances pour que vous apportiez à votre corps des substances toxiques. Il existe au moins dix toxines que nous apportons à nos corps de manière régulière. Pour certaines, nous ne pensons même pas qu'elles puissent être toxiques et dangereuses pour notre santé.

- ✘ Caféine
- ✘ Pain de mie à la levure
- ✘ Boissons sucrées et allégées
- ✘ Nourriture en conserve
- ✘ Viandes transformées
- ✘ Produits laitiers fermentés comme le fromage
- ✘ Noix grillées
- ✘ Fritures
- ✘ Alcool
- ✘ Cigarettes

Le corps ne peut-il pas se détoxifier par lui-même ?

Notre corps se détoxifie par lui-même tous les jours. La détoxification est l'une des fonctions automatiques la plus élémentaire du corps : elle est capable d'éliminer et de neutraliser les toxines. Malheureusement, dans le monde moderne dans lequel la plupart d'entre nous vivent, notre corps éprouve des difficultés à suivre. En plus des aliments toxiques mentionnés précédemment, la pollution est également très présente dans l'air et l'eau. Si vous ajoutez à cela l'alcool, la cigarette et les drogues (que ce soit pour usage médical ou pour le plaisir), les systèmes et les organes du corps, qui étaient autrefois capables de se débarrasser de manière naturelle des substances indésirables, sont aujourd'hui totalement surchargés à un point où les éléments toxiques demeurent à l'intérieur de nos tissus. Oui, le corps peut se détoxifier tout seul, mais il ne peut pas traiter efficacement autant de substances non naturelles produites par l'homme.



Pourquoi certaines personnes affirment-elles que la détox ne fonctionne pas ?

Malheureusement, au cours des dernières années, le terme « détox » a souvent été utilisé à tort pour vendre des programmes de régimes, des pilules et des poudres nuisibles à la santé. Les gens utilisent le mot détox sans vraiment connaître ou suivre les principes de base d'une vraie détox, ce qui a créé de la confusion quant à son efficacité. Il est important de ne pas confondre le programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours avec d'autres programmes de « détox » comme les soi-disant détox à base de thé ou de jus. Notre programme NE fait PAS partie de ces régimes à la mode ; il s'agit plutôt d'un départ pour entamer une vie plus saine. Lorsque j'utilise le terme détoxification, je ne parle pas de jeûner, de se purger ou de mourir de faim et je ne recommande certainement pas ces pratiques. Toutes ces méthodes peuvent se révéler dangereuses et peuvent altérer la capacité du corps à se détoxifier de manière naturelle en le privant d'une alimentation adéquate.

Prenons pour exemple la comparaison ci-après entre notre programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours et d'un programme de détox standard à base de jus.

Programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours

**Le fruit/légume est
consommé en entier**

*Aucun gaspillage n'est fait avec les smoothies. Avec les jus, une grande partie du fruit est jetée.

**Toutes les fibres et tous les
nutriments sont présents**

*Les fibres sont très importantes dans le processus de digestion. Elles contribuent également à prévenir certaines maladies et la prise de poids.

**Les fibres ralentissent
l'absorption du sucre**

*Les fibres présentes dans les smoothies ralentissent l'absorption des sucres pour les ramener à un niveau équilibré. Le manque de fibres dans les jus les rend encore plus concentrés en sucre.

**Apporte des protéines et de
l'énergie de manière durable**

*Les smoothies vous apporteront l'énergie nécessaire pour faire de l'exercice, les jus n'apportent pas la même énergie. Ils manquent aussi de protéines.

**Vous donnent la sensation
d'être rassasié**

*Les smoothies vous remplissent le ventre et vous donnent une sensation de satisfaction jusqu'au prochain repas. Ce n'est pas le cas des jus. Cela s'explique en partie par le fait que les smoothies contiennent des fibres et tous les autres nutriments qui auraient autrement été perdus dans les fibres jetées s'ils sont préparés en jus.

Un repas complet

*Les smoothies peuvent constituer un repas. Techniquement, vous pouvez remplacer votre petit-déjeuner ou votre déjeuner par un smoothie tous les jours pour le reste de votre vie si vous le souhaitez. Cependant, les fruits/légumes pressés ne constituent qu'un régime ou une collation temporaire. La texture épaisse des smoothies donne la sensation d'un vrai repas et se digère comme un vrai repas, ce qui n'est pas le cas des jus.

Programme de détox standard à base de jus

**Seulement le jus du
fruit/légume est consommé**

**Seulement le jus du
fruit/légume est consommé**

**Manque de fibre =
absorption rapide des sucres**

**Manque de protéines et de
sources en énergie qui dure**

**Ne vous remplissent pas le
ventre**

Un repas incomplet

Pourquoi la détox est-elle essentielle pour perdre du poids ?

En réduisant votre charge en toxines grâce à la détox, vous mettez votre corps dans de meilleures conditions pour réussir à perdre du poids. La détox constitue en réalité un excellent moyen pour aider votre corps à perdre du poids et à ne pas le reprendre. Malheureusement, beaucoup de personnes essaient de perdre du poids sans comprendre qu'il est d'abord nécessaire de détoxifier son corps, au risque de se voir éventuellement échouer. Votre corps veut naturellement vous vous protéger de l'accumulation des toxines. Comment le fait-il ? Il stocke des toxines dans vos cellules adipeuses pour les contenir. Cela marche plutôt bien jusqu'à ce que vous commencent à perdre du poids. Lorsque les cellules adipeuses sont brûlées, les toxines se libèrent dans la circulation sanguine. L'accumulation importante des toxines dans le corps peut conduire à des niveaux extrêmes d'inflammation. Ce qui pourrait entraîner des problèmes tels que le ralentissement du métabolisme et vous rendre ainsi moins sensibles aux hormones qui régulent l'appétit. Voici en quoi l'élimination des toxines peut contribuer à la perte du poids.

- ✓ Elle participe à guérir les déséquilibres du système digestif, une des causes responsables de l'échec de la perte de poids.
- ✓ Elle régule les taux de sucre dans le sang : des taux de sucre élevés dans le sang entraînent le stockage des graisses et les fringales.
- ✓ Elle vous permet d'apprécier à nouveau le goût de la nourriture saine : la malbouffe émousse les papilles gustatives. Lorsque ces éléments sont retirés, nous sommes éveillés au goût des aliments complets et nourrissants.
- ✓ Elle élimine les envies de malbouffe : lorsque vous pouvez goûter et apprécier la saveur d'une alimentation saine, vous n'avez plus envie de manger de la mauvaise nourriture comme avant.
- ✓ Elle vous aide à vous débarrasser du stress et des émotions négatives qui entraînent une prise de poids : un programme de détox est une belle occasion pour prendre soin de soi, pour se reposer et pour réfléchir.

slimchallenge



Pourquoi le Challenge 12 jours Smoothie Détox™ est-il aussi efficace ?

Pour qu'un programme de perte de poids soit très efficace, il faut qu'il se concentre à la fois sur la perte de graisse et la détoxification, ce qui au retour, conduit à améliorer notre état de santé général. Ce programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours a été spécialement développé en gardant à l'esprit ces deux points. Il ne vous assistera pas uniquement à accélérer la perte de poids, mais il vous aidera également à guérir et détoxifier votre corps de manière naturelle pour des résultats à long terme.

Le challenge 12 jours Smoothie Détox™ nourrit le corps avec des aliments qui contribuent à le nettoyer par lui-même tout en lui procurant les vitamines et les minéraux nécessaires à son meilleur fonctionnement. En consommant principalement des fruits et des légumes mixés pendant 12 jours, vous permettez à votre système digestif de se reposer, car la nourriture mixée est plus facile à digérer. Ce qui signifie que le corps absorbe plus facilement les nutriments, et l'énergie est utilisée directement pour guérir votre corps plutôt que pour digérer la nourriture. Cela signifie également que vous devriez avoir un énorme regain d'énergie en suivant ce programme. Cette consommation de fruits et de légumes stimule également vos apports en eau et en fibres, tout ce qu'il faut pour perdre du poids, bien digérer et avoir une belle peau. Les fruits et légumes crus contiennent plus de nutriments que ceux cuisinés, ce qui vous aidera vraiment à vous sentir nourri après chaque boisson.

Les principes de base du programme Smoothie Slim Detox sont les suivants :

- Les trois repas de la journée seront remplacés par un smoothie détox nourrissant*
- Tous les ingrédients, principalement des fruits et des légumes, sont crus
- Les produits doivent être biologiques dans la mesure du possible
- Des collations détox légères peuvent être prises entre les repas, si vous en ressentez le besoin
- L'eau de source ou purifiée sera un meilleur choix pour préparer les smoothies, dans la mesure du possible
- La consommation de l'alcool est interdite pendant votre détox
- La consommation de caféine est déconseillée pendant votre détox
- Des tisanes biologiques peuvent être consommées pendant votre détox

*Pour ceux qui ne souhaitent pas suivre la version complète de ce programme de détox, vous pouvez prendre un repas équilibré par jour. Voir page 46 pour les options de repas équilibrés.

Une fois le programme sur 12 jours terminé, vous pouvez vous attendre à obtenir les résultats suivants :

- Perte de poids : en moyenne, les utilisateurs de ce
- programme perdent environ entre 3,5 et 7 kg.
- Un estomac plus mince et plus plat
- Des niveaux d'énergie plus élevés
- Un nettoyage des toxines accumulées pendant plusieurs mois
- Une perte de poids plus facile à l'avenir
- Disparition/réduction considérable des envies de malbouffe
- Une nouvelle façon d'apprécier et de savourer la nourriture
- saine
- Une peau claire et resplendissante
- Un grand sentiment d'accomplissement et de réussite
- Vous devez désormais mieux comprendre l'importance de la
- détoxification et des principes de base de votre programme.

Alors, êtes-vous prêt à vous lancer ?

C'est parti !

Dans les pages suivantes, vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin pour les 12 prochains jours et notamment un planning de votre programme Smoothie Slim Detox, une liste de course, des astuces de préparation, des recettes, des propositions d'exercices, des techniques de motivation en plus des informations relatives à la sortie de la détox une fois le programme de 12 jours terminé.

À quoi dois-je m'attendre durant ce programme ?

Bien que les résultats de ce programme soient très gratifiants, il est important de garder à l'esprit que les 12 prochains jours ne vont pas être faciles à traverser.

Pendant ces 12 jours, vous allez probablement, à un moment donné, avoir des envies de nourriture solide et mauvaise pour la santé. D'après mon expérience, les jours 1 à 4 s'avèrent être les plus difficiles, car votre corps s'habitue à la détox. Pendant ce temps, vous pouvez être tenté d'abandonner et de « recommencer lundi ». Je vous demande instamment de tenir bon ! Après le 4ème jour, ces envies devraient avoir disparu ou bien être considérablement réduites. Vous allez également commencer à apprécier certains résultats fantastiques de ce programme (comme un ventre plus plat et une sensation d'une meilleure santé et plus d'énergie). Vous vous concentrerez sur ces éléments positifs plutôt que de penser à cette sensation que vos anciennes habitudes alimentaires vous manquent.

Vous vivrez votre propre expérience et elle sera différente de celle de quelqu'un d'autre en fonction de vos habitudes alimentaires et votre mode de vie. Par exemple, une personne habituée à manger de la malbouffe et des repas riches de manière régulière vivra une transition plus difficile qu'une personne qui mange déjà relativement de la nourriture plus saine et qui a déjà incorporé les smoothies dans son régime alimentaire quotidien. Quelle que soit l'étape de votre « aventure », je vous invite à prendre ces difficultés comme un test de votre volonté, de votre autodiscipline et de votre force. Vous trouvez, plus loin dans ce livre numérique, une section vous proposant des astuces utiles et des méthodes à appliquer pour rester motivé tout au long de ce programme de détox.

slimchallenge



Symptômes de la détox

Pendant les 12 prochains jours, vous allez vivre l'expérience de ce qu'on appelle les symptômes d'une détox. Ces symptômes feront naturellement partie du processus de détoxification. Ne soyez pas découragé par ces derniers. D'après mon expérience, les symptômes d'une détox sont toujours très légers et présents uniquement de façon intermittente pendant les trois premiers jours. Vous ne les ressentirez peut-être pas du tout (ou peu) : chaque personne réagit différemment à la détox et cela dépend en quelque sorte du niveau de toxines accumulées dans votre corps. Essayez de prendre chaque symptôme comme un signe positif qui vous montre que vous faites des progrès ! Voici une liste des symptômes possibles pour vous aider à les identifier lorsqu'ils/s'ils surviennent et des astuces vous aidant à les éviter.

Remarque importante :

Bien que ces symptômes soient largement considérés comme des symptômes typiques et inoffensifs de la détox, n'hésitez pas à consulter votre médecin si vous avez une quelconque inquiétude sérieuse concernant votre santé. Boutons : pendant le processus de détoxification, le corps a besoin de se débarrasser des toxines. La peau étant l'organe le plus favorable à leur élimination, votre corps pourrait libérer des toxines accumulées, par l'intermédiaire de votre peau. Ne vous en inquiétez pas, ces boutons ne vont durer que quelques jours. Pour les éviter, assurez-vous d'aller souvent à la selle pour éliminer les toxines accumulées dans votre corps. Vous pouvez utiliser un produit laxatif naturel pour vous aider.

Tensions musculaires : vos muscles peuvent se contracter et présenter des signes de douleur à cause de l'irritation due aux toxines. Reportez-vous à la section Exercices/Activités de ce livre pour trouver les astuces vous permettant de soulager ces symptômes.

Maux de tête : il s'agit d'un symptôme courant qui survient au cours des premiers jours, en particulier si vous êtes habitué à boire des produits à base de caféine comme le cola ou le café. Même une réduction insignifiante (50 à 100 mg) de la quantité de caféine consommée habituellement peut entraîner un léger mal de tête. Essayez de travailler sur ce point, mais si votre mal de tête est insupportable, n'hésitez pas à prendre un antidouleur léger comme le paracétamol. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de dormir.

Fringales : il s'agit là aussi d'un symptôme courant où vous rêvez toute la journée de la nourriture que vous aimeriez manger, y compris de la malbouffe ! Tout cela est normal et fait partie du processus d'élimination et ne devrait durer que quelques jours. Pendant que votre corps s'habitue à vos nouvelles habitudes alimentaires, vous allez vous rendre compte que vous ne voulez plus manger de la mauvaise nourriture et que vous voulez manger plus de nourriture complète, nourrissante et dense. Si vous êtes sur le point de céder, essayez de prendre des collations de légumes crus, de fruits ou une poignée de noix ou de graines. Essayez de garder votre esprit occupé et ne passez pas trop de temps à rêver de ce burger ou de ces chips.

Constipation : ce symptôme devrait disparaître une fois votre corps habitué à l'augmentation de l'apport en nourriture saine et en fibres, en général au bout de deux jours. Si les symptômes persistent, il est important de prendre un produit pour vous aider.

Gaz et ballonnement : les gaz et les ballonnements sont des symptômes courants d'une augmentation de l'apport de fruits et de légumes. Ils devraient disparaître au bout de quelques jours. Pour éviter les gaz et les ballonnements, prenez votre temps pour boire vos smoothies, ne les buvez pas trop vite et essayez de les « mâcher », car ce mouvement stimule le processus digestif.

Fatigue : alors que ce programme de détox est conçu pour améliorer vos niveaux d'énergie, vous allez peut-être vous sentir fatigué au début. Éliminer des toxines peut vous donner la sensation d'être épuisé. Il est important de ménager vos efforts pendant les 12 prochains jours. Profitez de cette occasion pour apprécier une séance de relaxation bien méritée et prenez du temps pour vous occuper de vous !

Troubles affectifs : pour plusieurs personnes, manger est un moyen utilisé pour se reconforter et oublier un problème important. Alors pendant un programme de détox, ces problèmes ou bien d'autres peuvent se manifester.

Irritabilité : comme indiqué précédemment, les 12 prochains jours vont être éprouvants ! Vous allez avoir l'impression d'être irritable et un peu grincheux pendant les premiers jours. Annuler les soirées ou les événements où de l'alcool ou de la nourriture seront servis serait peut-être une bonne idée. Cela signifie que vous serez moins tenté d'interrompre votre programme de détox et que vous aurez plus de temps pour suffisamment dormir, point important pendant cette période.

Si ces symptômes de détox s'avèrent être trop forts, vous pourriez peut-être rajouter un repas équilibré et léger par jour. Reportez-vous à la [page 46](#).

Votre planning sur 12 jours

Voici votre planning pour les 12 prochains jours ! Il est important de le suivre de près pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Boire un smoothie ou manger une collation toutes les trois heures durant la journée vous aidera à garder votre métabolisme au mieux de sa forme et à améliorer vos niveaux d'énergie. Vous trouvez ci-dessous un exemple de comment répartir vos smoothies ou collations.

Vous pouvez ajuster ce planning pour l'adapter au vôtre, l'important est de garder un temps d'écart de 2h30 à 3h entre chaque prise de smoothies et de collations.

Temps	Quoi manger ou boire
6h45	Faites chauffer de l'eau avec du citron
7h :	petit-déjeuner Smoothie du jour
10h	Collation
13h :	déjeuner Smoothie du jour
16h	Collation
19h :	diner Smoothie du jour
21h	Tisane

Jour	Smoothie du jour	Exercices/Activités
1	The Tropical Burner	Exercice
2	The Kiwi Kick-Start	Repos ou activité
3	The Berry Blaster	Exercice
4	The Mint Breeze Booster	Repos ou activité
5	The Strawberry Shaper	Exercice
6	The Exotic Energizer	Repos ou activité
7	The Sweet Slimmer	Exercice
8	The Hawaiian Health	Repos ou activité
9	The Lean Dream	Exercice
10	The Citrus Cleanser	Repos ou activité
11	The Mango Melter	Exercice
12	The Banana Blitzer	Repos ou activité

Quel est le meilleur moment pour commencer le programme de détox ?

Vous pouvez commencer votre programme de détox quand vous le voulez ! La plupart des personnes choisissent le lundi, car il symbolise une nouvelle semaine et un nouveau départ ! Si vous travaillez du lundi au vendredi, vous voudriez peut-être commencer le samedi, car vous aurez deux jours pour vous adapter à votre nouveau régime avant de retourner au travail le lundi suivant.

Il serait peut-être tentant de prendre un énorme repas la veille de votre début de détox, mais je vous le déconseille. Il serait plus agréable de laisser à votre corps une légère transition, alors essayez de ne pas trop manger la veille. Sortir le soir avant le début de votre programme de détox pour boire sera également une mauvaise idée. Vous ne pouvez pas faire pire que de commencer votre premier jour en étant malade ou avec un mal de tête !

Si vous n'envisagez pas de commencer votre détox avant quelques jours, vous pouvez vous préparer davantage en ajoutant quelques fruits ou légumes à vos repas quotidiens. Si vous êtes un buveur régulier de café, il serait peut-être plus facile de vous sevrer du café une semaine avant de commencer la détox.

Il vaudrait mieux éviter de commencer votre programme de détox si vous avez des événements sociaux de prévus pendant cette période, ce qui impliquerait la consommation de nourriture solide ou d'alcool. Vous n'obtiendrez pas les meilleurs résultats si vous arrêtez ou commencez soudainement votre programme. Vous pouvez également vous sentir mal / souffrir de douleurs à l'estomac si vous mangez immédiatement un repas riche lorsque vous n'avez pris que des smoothies pendant plusieurs jours. Plus loin dans ce livre, je parlerai des meilleures techniques pour sortir de la détox !

Importants conseils de préparation

Être organisé vous aidera à réussir pendant les 12 prochains jours. Je vous ai préparé une liste de course qui vous fournira les aliments précis que vous avez besoin d'acheter pour les 12 prochains jours.

Si vous passez votre journée à l'extérieur, il est important de préparer, le matin, tous vos smoothies de la journée à emporter avec vous. En principe, les smoothies sont meilleurs lorsqu'ils sont consommés le jour même, mais vous pouvez les préparer deux jours avant, si besoin. Vous devez garder vos smoothies au frais autant que possible.

Si vous êtes pressé le matin, il serait bien de préparer tous les ingrédients la veille. Tout ce que vous avez à faire est de peser les ingrédients et de les placer dans des sachets de conservation au réfrigérateur. Au matin suivant, vous n'avez plus qu'à déposer ces ingrédients dans le mixer avec le liquide nécessaire. Mixez pendant deux minutes et votre boisson est prête ! Buvez un tiers de votre smoothie du matin et emportez le reste avec vous pour votre déjeuner et votre dîner.

N'oubliez pas que vous pouvez également préparer quelques collations à manger pendant la journée si vous avez faim entre chaque smoothie. Reportez-vous à la [page 43](#) pour les collations autorisées.

Voici votre liste de course pour les 12 prochains jours ! Elle a été divisée en deux parties : jours 1 à 6 et jours 7 à 12. Cela vous permettra de garder les produits achetés frais.

N'oubliez pas:

- Achetez des produits biologiques dans la mesure du possible
- Achetez des légumes frais
- Les fruits peuvent être frais ou surgelés
- Si vous utilisez des fruits surgelés, vous pouvez acheter ceux des jours 7 à 12 à l'avance.

slimchallenge



Jour 1 à 6

Fruits	Autre
<input type="checkbox"/> 9 petites bananes <input type="checkbox"/> 7 citrons <input type="checkbox"/> 4 mangues moyennes (environ. 600g) <input type="checkbox"/> 3 ananas moyens (environ 1,2kg) <input type="checkbox"/> 3 grandes oranges <input type="checkbox"/> 2 poires moyennes <input type="checkbox"/> 1 pomme rouge moyenne <input type="checkbox"/> 2 kiwis <input type="checkbox"/> 450g de cocktail de fruits rouges surgelés <input type="checkbox"/> 450g de fraises	<input type="checkbox"/> 200g de graines de lin <input type="checkbox"/> Un petit bouquet de menthe (5g minimum) <input type="checkbox"/> Cannelle moulue <input type="checkbox"/> Extrait de vanille (facultatif) <input type="checkbox"/> Stévia <input type="checkbox"/> Tisane (sans caféine) <input type="checkbox"/> Légumes/fruits/noix/graines de votre choix en complément pour les collations <input type="checkbox"/> 3 bocaux/bouteilles de 500ml avec un couvercle pour conserver les smoothies (facultatif) <input type="checkbox"/> Viande/légumes pour les repas quotidiens si vous optez pour la version modifiée
Légumes	
<input type="checkbox"/> 480g de pousses d'épinards <input type="checkbox"/> 60g de chou frisé	
Boissons	
<input type="checkbox"/> 1 litre de lait de coco	

Jour 7 à 12

Fruits
<input type="checkbox"/> 6 mangues moyennes (900g si vous les achetez en morceaux prédécoupés) <input type="checkbox"/> 4 grandes oranges <input type="checkbox"/> 3 petites bananes <input type="checkbox"/> 2 pêches moyennes <input type="checkbox"/> 2 poires moyennes <input type="checkbox"/> 1 petit ananas (330g si vous l'achetez en morceaux prédécoupés) <input type="checkbox"/> 1 petite pastèque <input type="checkbox"/> 300g de raisin rouge <input type="checkbox"/> 900g de fraises
Légumes
<input type="checkbox"/> 480g de pousses d'épinards <input type="checkbox"/> 60g de chou frisé
Boissons
<input type="checkbox"/> 1 litre d'eau de coco
Autre
<input type="checkbox"/> Légumes/fruits/noix/graines de votre choix en complément pour les collations <input type="checkbox"/> Viande/légumes pour les repas si vous optez pour la version modifiée

Préparer des smoothies est assez simple, mais vous trouverez ciaprès quelques conseils pour vous aider à préparer le meilleur mélange.

Vous aurez besoin

- Des ingrédients de la liste de course
- Une planche à découper
- Un couteau aiguisé
- Une cuillère à soupe
- Un verre mesureur, de préférence avec des mesures «cup»
- Un mixer
- Environ 3 bouteilles de 500 ml pour conserver les smoothies

slimchallenge

Préparation

1. Rassemblez tous les ingrédients nécessaires à la préparation de la recette.
2. Lavez les légumes et enlevez les tiges si vous utilisez du chou frisé ou de grandes feuilles d'épinards. Il n'est pas nécessaire d'enlever les tiges si vous utilisez des pousses d'épinards (utiliser de grandes feuilles d'épinards peuvent donner un goût amer à votre smoothie et fatiguer le moteur du mixer).
3. Lavez et découpez le fruit. Si vous n'utilisez pas un mixer assez puissant, découpez le fruit en petits morceaux pour faciliter son mélange.
4. Mesurez la quantité de liquide nécessaire.

Remarque:

En fonction de la taille de votre mixer, vous pourriez avoir besoin de diviser la recette en deux et de mixer la préparation en deux temps de façon à ce qu'elle ne déborde pas.

Préparation du smoothie

1. Peu importe la puissance de votre mixer, vous devez toujours commencer par déposer le liquide au fond du récipient du mixer. Ajoutez les légumes et les graines (plus les feuilles de menthe pour la recette « le Coup de Fouet Mentholé »). Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que tous les morceaux avec des feuilles disparaissent.
2. Ajoutez le reste des fruits et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et crémeuse. Si vous disposez d'un mixer à forte puissance (environ 1 000 watts), il vous suffit de mixer les ingrédients pendant seulement 30 à 45 secondes. Si vous utilisez un mixer à puissance moyenne, il faut mixer les ingrédients pendant 1 à 2 minutes.
3. En fonction de vos goûts, vous aimeriez peut-être ajouter de la stévia liquide pour obtenir un goût plus sucré. Toutes les recettes contiennent une bonne quantité de fruits, pour un goût sucré naturel, alors assurez-vous de goûter votre préparation avant d'ajouter tout produit sucrant. Si vous ajoutez un produit sucrant, mélangez à nouveau la préparation pendant quelques secondes.
4. Versez un tiers de la préparation dans un verre et buvez-la pour le smoothie du matin. Versez le reste de la préparation dans les bouteilles et réservez-les pour le déjeuner et le dîner.
5. Vous devez garder vos smoothies au frais autant que possible. Utilisez un sac isotherme pour les transporter facilement. Dans l'idéal, buvez votre smoothie le jour même.

Fruits et légumes

Pomme
Pousses d'épinards
Banane
Raisins
Chou frisé
Kiwi
Mangue
Cocktail de fruits rouges
Orange
Pêche
Poire
Ananas
Fraises
Pastèque

Préparation

Gardez la peau et enlevez les pépins
Ajoutez en entier
Enlevez la peau
Ajoutez en entier
Enlevez les tiges
Enlevez la peau
Enlevez la peau
Ajoutez en entier
Enlevez la peau extérieure et les fils
Gardez la peau et enlevez le noyau
Gardez la peau et les pépins
Enlevez la peau et les pépins
Enlevez les tiges/feuilles
Enlevez la peau et les graines



Nos meilleures astuces

Vous voulez un smoothie très frais ? Essayez de congeler quelques fruits avant de les utiliser et ajoutez-les directement au mixer lorsqu'ils sont prêts. Si vous utilisez des fruits de grande taille, n'oubliez pas de les couper d'abord en morceaux et d'éplucher et couper les bananes avant de les surgeler. Utiliser des glaçons pour obtenir un smoothie frais peut fatiguer le moteur de votre mixer et rendre la boisson plus liquide.

Gagnez du temps en préparant le smoothie pour le lendemain la veille ! Mesurez/coupez simplement les légumes/fruits nécessaires à la recette et réservez au frais dans des sachets pour nourriture. Le matin, vous n'aurez plus qu'à déposer tous les ingrédients dans le mixer, mélangez pendant 2 minutes et c'est prêt!

Si vous n'avez pas la possibilité de vous procurer des produits biologiques, assurez-vous de bien nettoyer les ingrédients pour éliminer au mieux les pesticides et les cires en frottant et en rinçant abondamment chaque produit. Vous pouvez également acheter des nettoyants spéciaux que vous trouverez dans des magasins de produits de santé ou vous pouvez utiliser du vinaigre.

slimchallenge

Recettes



JOUR 1

The Tropical Burner

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 verres de morceaux d'ananas (330 g)
2 verres de morceaux de mangue (300 g)
1 grande orange

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Renforce le système immunitaire
- Améliore la digestion
- Améliore le teint
- Présente des avantages anti-inflammatoires

JOUR 2

The Kiwi Kick-Start

- 3 verres d'eau (720 ml)
- 2 poignées de pousses d'épinards (60 g)
- 1 poignée de chou frisé (30 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

- 1 pomme rouge moyenne
- 2 poires moyennes
- 1 petite banane
- 2 Kiwis
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Aide à purifier le foie et les reins
- Stimule le métabolisme
- Aide à guérir le corps
- Améliore la digestion

JOUR 3

The Berry Blaster

3 verres d'eau (720 ml)
2 poignées de pousses d'épinards (60 g)
1 poignée de chou frisé (30 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 verres de morceaux d'ananas (330 g)
1 grande orange
2 verres de cocktail de fruits rouges surgelés (300 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Présente des avantages anti-inflammatoires
- Renforce le système immunitaire
- Améliore le teint
- Apporte une importante source d'antioxydants

JOUR 4

The Mint Breeze Booster

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

3 verres de morceaux d'ananas (495 g)
3 petites bananes
20 feuilles moyennes de menthe (5 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Apaise l'estomac
- Réduit les ballonnements
- Présente des avantages anti-inflammatoires
- Augmente les niveaux d'énergie

JOUR 5

The Strawberry Shaper

- 2 verres de lait de coco (480 ml)
- 1 verre d'eau (240 ml)
- 3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

- 3 petites bananes
- 3 verres de fraises (450 g)
- ¼ d'une cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Apporte une importante source d'antioxydants
- Augmente les niveaux d'énergie
- Aide à brûler la graisse tenace
- Stimule le métabolisme

JOUR 6

The Exotic Energizer

- 2 verres de lait de coco (480 ml)
- 1 verre d'eau (240 ml)
- 3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

- 2 verres de morceaux de mangue (300 g)
- 2 petites bananes
- 1 grande orange

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Renforce le système immunitaire
- Améliore le teint
- Améliore la digestion
- Augmente les niveaux d'énergie

JOUR 7

The Sweet Slimmer

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 verres de morceaux de pastèque (300 g)
2 verres de morceaux de mangue (300 g)
2 verres de fraises (300 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Aide à apaiser les muscles
- Aide à brûler la graisse tenace
- Améliore le teint
- Améliore la digestion

JOUR 8

The Hawaiian Health Shake

- 2 verres d'eau de coco (480 ml)
- 1 verre d'eau (240 ml)
- 2 poignées de pousses d'épinards (60 g)
- 1 poignée de chou frisé (30 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

- 2 verres de fraises (300 g)
- 2 verres de morceaux d'ananas (330 g)
- 2 grandes oranges

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :

Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Aide à débarrasser le corps des toxines

- Améliore le teint

- Améliore la digestion

- Réduit les ballonnements

JOUR 9

The Lean Dream

- 2 verres d'eau de coco (480 ml)
- 1 verre d'eau (240 ml)
- 2 poignées de pousses d'épinards (60 g)
- 1 poignée de chou frisé (30 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

- 2 pêches moyennes
- 1 verre de fraises (150 g)
- 1 verre de raisin rouge (150 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Aide à débarrasser le corps des toxines
- Aide à brûler la graisse tenace
- Aide à réduire le niveau de cholestérol
- Aide à purifier le foie et les reins

JOUR 10

The Citrus Cleanser

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 grandes oranges
2 verres de morceaux de mangue (300 g)
1 verre de fraises (150 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :
Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Réduit les ballonnements
- Améliore la digestion
- Renforce le système immunitaire
- Aide à brûler la graisse tenace

JOUR 11

The Mango Melter

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 verres de morceaux de mangue (300 g)
1 petite banane
1 verre de raisin rouge (150 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :

Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Améliore le teint
- Améliore la digestion
- Augmente les niveaux d'énergie
- Stimule le métabolisme

JOUR 12

The Banana Blitzer

3 verres d'eau (720 ml)
3 poignées de pousses d'épinards (90 g)
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Déposez les ingrédients ci-dessus dans le mixer et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 min. Ajoutez ensuite les ingrédients suivants et mélangez à puissance maximale pendant encore environ 1 min.

2 petites bananes
2 poires moyennes
1 verre de cocktails de fruits rouges surgelés (150 g)

Goûtez, puis ajoutez de la stévia si vous souhaitez obtenir un goût plus sucré.

Divisez la préparation en trois parts égales à consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Contient une source saine de fibres, protéines et d'acides gras oméga 3.

Contient également :

Vitamines A, C, E, K et B
Vitamine B9, fer, potassium, phosphore, zinc, chrome + autres vitamines et minéraux essentiels.



- Réduit les ballonnements
- Apporte une importante source d'antioxydants
- Stimule le métabolisme
- Augmente les niveaux d'énergie

Pendant ces 12 jours, vous pouvez également prendre 2 collations par jour entre chaque smoothie.

Je vous conseille de prendre la première collation 3 heures après le smoothie du petit-déjeuner et la deuxième 3 heures après le smoothie du déjeuner.

Pour chaque collation, choisissez-en UNE parmi la liste suivante :

2 verres de légumes (à choisir parmi ce qui suit) :

Concombre

Céleri

Laitue

Carotte

Tomate

Pois mange-tout

Poivron

Radis

À prendre avec :

2 cuillères à soupe de houmous fait maison (voir la recette saine d'houmous à la page suivante) ou 1 oeuf dur.

Vous pouvez aussi ajouter du vinaigre à vos légumes. N'ajoutez pas trop de sel.*

*Utilisez au total environ $\frac{1}{4}$ d'une cuillère à café de sel par jour.

2 verres de fruits (à choisir parmi ce qui suit) :

Pomme

Pamplemousse

Fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises ou mûres)

Pastèque

Autre :

1 poignée de noix ou graines brutes (non torréfiées et non salées) *ou* 1 cuillère et demi à soupe de beurre de cacahuètes naturel *ou* la moitié d'un avocat moyen *ou* 1 boisson protéinée - 1 pelle de protéine à base de plante (25 g) mélangée avec 240 ml d'eau ou de lait végétal

Remarque : ne prenez cette collation qu'une seule fois par jour.

slimchallenge

Recette saine de houmous

- 1 boîte de pois chiches en conserve (425 g) ou 1 verre et $\frac{3}{4}$ de pois chiches frais préparés.
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de lait d'amande Le jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe de tahini ou $\frac{1}{4}$ d'un verre de graines de sésame
- Sel + poivre, pour l'assaisonnement

1. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, égouttez-les, rincez-les et mettez-les de côté.
2. Émincez finement les gousses d'ail dans un robot. Déposez les pois chiches dans le robot et mixez jusqu'à ce qu'ils soient finement coupés.
3. Ajoutez le lait d'amande, le jus de citron et le tahini. Mélangez jusqu'à ce que le houmous soit complètement crémeux et onctueux. Ajoutez le sel et le poivre pour assaisonner. Facultatif : garnir avec une pincée de paprika.

slimchallenge



La version complète du programme de détox consiste à remplacer le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner par des smoothies détox pendant 12 jours. La version complète du programme de détox est la méthode que j'ai suivie pour obtenir les meilleurs résultats ! Cependant, vous préférez peut-être suivre une version modifiée du programme de détox et inclure un repas équilibré et léger par jour.

(Buvez le troisième smoothie à la place de l'encas).

Parmi les aliments suivants, choisissez-en un (à accompagner avec une salade fraîche *ou* des légumes cuits) :

Environ 120 g de :

Escalope de poulet sans peau

Escalope de dinde sans peau

Poisson blanc

Tofu

Tempeh

Haricots noirs

Achetez toujours de la viande fraîche (non transformée) et biologique, dans la mesure du possible.

Meilleures façons pour cuisiner ces aliments : en grill, pochés ou dans le four.

Assaisonnement : n'ajoutez pas trop de sel.* Utilisez du piment de Cayenne, de la poudre de piment, des oignons, de l'ail, des herbes, du citron ou un assaisonnement faible en sel.

*Utilisez au total environ $\frac{1}{4}$ d'une cuillère à café de sel par jour.

Salade fraîche :

Laitue ou autre type de salade

Concombre

Céleri

Poivron

Oignon

Tomate

Carotte

Radis

Parmi ces éléments, choisissez-en un ou plusieurs ou tous. Vous pouvez manger autant de salade que vous le voulez, car vous devez avoir la sensation d'être satisfait et rassasié.

Vinaigrette : optez pour une vinaigrette à base de vinaigre.

Légumes cuits :

Brocoli
Asperge
Champignon
Poivron
Oignon
Courgette
Chou-fleur
Haricots verts
Pois mange-tout
Chou de Bruxelles
Chou chinois
Chou
Aubergine

Choisissez votre légume préféré dans la liste ci-dessus. Vous pouvez manger autant de légumes cuits que vous le voulez, car vous devez avoir la sensation d'être satisfait et rassasié.

Remarque : respectez les propositions de cette liste et évitez les légumes féculents comme la pomme de terre.

Meilleures façons pour cuisiner ces légumes : à la vapeur, bouillis ou rôtis au four.

Assaisonnement : n'ajoutez pas trop de sel.* Utilisez du piment de Cayenne, de la poudre de piment, des oignons, de l'ail, des herbes, du citron ou un assaisonnement faible en sel.

*Utilisez au total environ $\frac{1}{4}$ d'une cuillère à café de sel par jour.

Il est très important de boire beaucoup d'eau pendant les 12 prochains jours. Les smoothies doivent être considérés comme un repas et pas uniquement comme une boisson. Boire suffisamment d'eau est une partie très importante de votre programme des 12 prochains jours et vous n'obtiendrez pas les meilleurs résultats si vous négligez cette partie.

- Contribue à éliminer les toxines
- Garde votre métabolisme au meilleur de sa forme
- Vous aide à perdre du poids
- Vous débarrasse des ballonnements
- Nettoie votre peau
- Vous aide à vous sentir rassasié
- Augmente vos niveaux d'énergie

Comment puis-je savoir si je bois assez ?

Ce n'est pas très appétissant, mais la couleur de votre urine est un bon moyen pour savoir si vous buvez assez d'eau ! Si vous êtes bien hydraté, votre urine devrait être très pale/presque claire. Si votre urine est bien colorée (comme un jus de pomme), alors vous n'êtes pas assez hydraté et vous devez boire davantage !

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Si vous avez soif, c'est un signe que votre corps souffre déjà de déshydratation.

N'oubliez pas de boire beaucoup si vous passez du temps à l'extérieur par temps chaud ou si vous faites de l'exercice.

Je vous conseille de boire entre 4 et 6 verres d'eau, répartis de manière égale tout au long de la journée. Prenez la bonne habitude de boire un verre d'eau dès la sortie du lit, car cela vous aidera à remplacer ce que vous avez éliminé durant la nuit.

Soyez préparé à vous lever plusieurs fois par nuit pour éliminer l'eau ! Cela peut sembler étrange, mais boire de l'eau contribue à éliminer la rétention d'eau (gonflement) causée par un régime riche en sodium (sel) et en féculents. Cela vous aidera également à éliminer toutes ces mauvaises toxines !

Considérez vos voyages fréquents aux toilettes comme un signe de réussite !

Quelles autres boissons puis-je boire à part l'eau ?

Il est très important de boire beaucoup d'eau pendant les 12 prochains jours. Faites-en sorte de boire de l'eau de source ou purifiée dans la mesure du possible. Voici quelques aliments favorables à la détox pour parfumer votre eau :

Eau tiède au citron

L'eau tiède au citron est un stimulant naturel. Il oxygène et hydrate efficacement votre corps et vous donne une sensation de fraîcheur. Il peut également vous aider dans la perte de poids, les ballonnements et la détoxification.

Cette boisson est plus efficace si elle est prise le matin (dans un estomac vide).

Comment préparer cette boisson :

Ajoutez le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède. Remuez et buvez.

Eau détox à base de concombre, de menthe et de citron

Ce mélange est excellent pour nettoyer votre corps. Il participe également à la digestion et à l'hydratation. C'est un bon substitut sain si vous n'aimez pas le goût de l'eau plate. À boire tout au long de la journée.

Comment préparer cette boisson :

Ajoutez 3 à 5 morceaux de concombre, le jus d'un demi-citron et quelques feuilles de menthe à 700 ml d'eau glacée. Vous pouvez également ajouter un morceau de gingembre épluché (environ un morceau de 2,5 cm) pour obtenir un goût plus épicé.

Tisane biologique

Il existe plusieurs variétés de tisanes que vous pouvez boire pendant votre période de détox, qui ont un pouvoir nettoyant antioxydant très puissant. Évitez le thé noir, le thé Oolong et le thé vert pendant les 12 prochains jours, car ils contiennent de la caféine.

Tisanes favorables à la détox :

Menthe poivrée Camomille

Bardane

Pissenlit

Chardon-Marie

Gingembre Chicorée

Quelles boissons ne suis-je pas autorisé à boire ?

Comme indiqué précédemment, l'eau, l'eau parfumée de manière naturelle et les tisanes biologiques sont les seules boissons autorisées pendant ce programme de détox. De la même façon que vous ne devez pas manger des « toxines », vous ne devez pas en boire non plus ! Ce qui veut dire que les boissons suivantes sont interdites :

Boissons caféinées

Cela comprend le café, les colas, le thé vert et noir. Boire de la caféine peut perturber le processus de détoxification, car elle donne à votre foie plus de travail. Cela peut réduire l'efficacité de la détox. Si vous êtes un consommateur régulier de café, vous allez peut-être avoir des maux de tête si vous arrêtez de boire le café de manière soudaine. Si vous pensez avoir des difficultés avec cela, il serait préférable de vous sevrer du café pendant 1 à 2 semaines avant de commencer votre programme de détox.

Eaux aromatisées

Ces petits sachets d'arômes que certaines personnes ajoutent à leur eau peuvent sembler inoffensifs, mais ils contiennent énormément d'ingrédients artificiels et de toxines qui perturbent le processus de détoxification.

Crème et lait

Les produits laitiers sont interdits pendant la détox. Le lait d'amande est utilisé dans certaines recettes, mais évitez de le boire comme une « boisson », car vous allez ajouter des calories inutiles.

Jus de fruits

De nombreux soi-disant jus de fruits ne sont en réalité que de l'eau sucrée parfumée aux fruits. Le manque de fibre dans les jus de fruits peut rapidement être à l'origine d'une augmentation du taux de sucre dans votre sang. Boire des jus de fruits va également ajouter des calories inutiles. Toutes les vitamines et tous les minéraux issus des fruits dont vous avez besoin se trouvent dans nos recettes de smoothie.

Boissons allégées

Les soi-disant boissons allégées sont sans doute pires pour votre corps que leurs versions « riches en sucre ». Pour en faire des boissons sans sucre, on leur ajoute de nombreux produits chimiques nocifs et de toxines pour leur donner leur goût sucré.

Alcool

Consommer de l'alcool pendant un programme de détox est contre productif si vous essayez d'éliminer les toxines de votre corps. Il peut également être inconfortable et plutôt dangereux de consommer de l'alcool pendant un régime à base de liquides.

Pourquoi faire de l'exercice est-il bon pour la détoxification ?

Il existe trois principaux systèmes de l'organisme qui jouent un rôle clé dans l'élimination des déchets : circulatoire, digestif et lymphatique. Faire régulièrement de l'exercice est essentiel pour leur permettre de fonctionner au maximum de leur capacité. Par exemple, le système lymphatique (communément connu comme « la poubelle du corps ») garde notre corps en bonne santé et le protège des germes, des virus et des bactéries. Contrairement au système cardiovasculaire, qui dispose du cœur pour pomper les fluides, le système lymphatique s'appuie sur nos mouvements (exercices) pour fonctionner. C'est le mouvement généré par l'exercice qui déloge hors de la lymphe les toxines accumulées. Sans les mouvements, ces toxines s'accumulent et restent dans la lymphe au lieu de s'évacuer du corps. Cela signifie qu'une détoxification approfondie doit inclure des exercices physiques.

Alors que l'exercice est crucial pendant votre programme de détox, il est important de ne pas en abuser, car l'effet pourrait être contre productif. Au cours de 12 prochains jours, je vous conseille d'éviter de faire trop d'exercices, car votre système digestif pourrait avoir des difficultés à y faire face, ce qui vous donnera l'impression d'être faible.

J'ai sélectionné les meilleurs exercices à pratiquer pendant les 12 prochains jours. Choisissez-en un pour chaque « Exercice du jour » à inclure dans votre planning. Vous pouvez faire le même exercice pour chaque « Exercice du jour » si vous le souhaitez.

30 minutes de marche

Marcher est l'exercice le plus facile et accessible à faire. Vous pouvez facilement inclure la marche dans votre routine quotidienne. C'est le choix parfait pour ceux qui sont très occupés. La marche demande de respirer profondément, ce qui permet d'apporter du sang oxygéné au système lymphatique et donc d'acheminer les toxines qu'il collecte aux principaux organes de détoxification du corps, le foie et les reins. Marcher est aussi un moyen efficace pour se vider l'esprit du stress de la journée et vous aider à être plus lucide. Rappelez-vous, il est important de ne pas faire trop d'exercices, alors marchez à un rythme où votre respiration reste régulière et où vous pouvez tenir une conversation.

10 minutes de trampoline (exercice à faire sur un mini trampoline)

Faire du trampoline est souvent considéré comme le meilleur exercice pour la détoxification. En plus d'être bénéfique à votre santé, c'est également facile et amusant ! Vous pouvez même le faire en regardant la télévision ou en écoutant de la musique. Le faible impact des mouvements lors d'un saut sur un trampoline procure une stimulation importante à votre système lymphatique. Pour réaliser cet exercice, vous aurez besoin d'un mini trampoline. Sautez doucement sur le trampoline. Au fur et à mesure que vous gagnez en équilibre et en coordination, vous relèverez vos genoux plus haut.

20 minutes de course à pied en douceur

La course à pied en douceur est un exercice d'aérobie de faible intensité qui fait bouger le corps, permet au coeur de pomper le sang et aux poumons de respirer profondément. Ce sont tous d'excellents moyens pour aider le corps dans son processus de détoxification. N'oubliez pas de courir à un rythme régulier qui vous permet de respirer de manière uniforme. N'oubliez pas que ce n'est pas le moment d'essayer de dépasser vos limites, donc si vous n'avez pas l'habitude de courir, il vaudrait mieux opter pour la marche rapide.

20 à 30 minutes de yoga ou de Pilates

Non seulement ces exercices sont parfaits pour améliorer votre force, votre souplesse et votre tonus musculaire, mais ils constituent également un bon moyen, qui participe au processus de détoxification. Ces formes d'exercices contribuent à la circulation lymphatique, et les torsions aident à stimuler les contractions musculaires qui déplacent la nourriture le long du tube digestif. Ils aident également à réduire le stress, ce qui est très important pour la purification du corps, car le stress peut entraîner l'accumulation de toxines dans le corps. Ces exercices peuvent facilement s'adapter à votre condition physique.

20 à 30 minutes de vélo

Le vélo ne fait pas que travailler les jambes : respirer de l'air frais aide aussi à nettoyer le corps et à évacuer le stress. Tout comme la natation, le vélo ne maltraite pas vos articulations. Faites du vélo à un rythme régulier qui vous permet de respirer de manière uniforme.

20 à 30 minutes de natation

La natation est un exercice populaire qui fait travailler l'ensemble du corps, car il ne maltraite pas les articulations. La brasse est l'exercice qui présente la plus faible intensité. Si vous le pouvez, essayez de nager dans de l'eau froide ou dans une piscine où l'eau est traitée à l'ozone plutôt qu'au chlore, de manière à exposer votre corps à moins de produits chimiques.

20 à 30 minutes d'étirement

L'étirement est un excellent exercice pour la santé de vos muscles. S'étirer doucement ouvre les fibres musculaires, permettant ainsi aux toxines de se déloger. Les techniques d'étirement peuvent facilement s'adapter à votre condition physique ou à votre souplesse.

slimchallenge



Activités de détox

En plus de l'exercice, il existe aussi un certain nombre d'activités qui seront bénéfiques à vos efforts de détoxification ! Bien que ces activités ne soient pas essentielles pour obtenir les meilleurs résultats pendant les 12 prochains jours, elles peuvent néanmoins participer au processus de détoxification.

J'ai sélectionné les meilleures activités à pratiquer pendant les 12 prochains jours. Choisissez-en une pour chaque « Activité du jour » à inclure dans votre planning. Vous pouvez faire la même activité pour chaque « Activité du jour » si vous le souhaitez !

Brossage de la peau sèche

Avant votre douche quotidienne, brossez pendant 5 minutes toute votre peau en utilisant des petits mouvements circulaires rapides à l'aide d'un gant loofa (ou d'une brosse en soies pas trop dure). Brossez toujours en direction de votre coeur, ce qui est meilleur pour la circulation et le système lymphatique. Le brossage de la peau sèche contribue également à casser la cellulite de votre corps. C'est un moyen abordable, mais efficace qui participe au processus de détoxification.

Massage

Profitez de ce moment et prenez soin de vous grâce à un massage. La plupart des massages augmentent la circulation sanguine et aident votre corps à éliminer les déchets et la cellulite.

Bains détox

Les bains détox sont un bon moyen pour nettoyer votre corps, éliminer les toxines, reposer votre esprit et apporter un soutien supplémentaire à différents systèmes du corps. Vous serez étonné de voir à quel point vous vous sentirez bien après un bain détox ! Le sel d'Epsom, le vinaigre de cidre, l'argile et le bicarbonate de sodium sont quelques produits que vous pouvez utiliser pour la détox. Voici une recette simple pour un bain détox que vous pouvez essayer à la maison !

Une poignée de sel d'Epsom

½ verre de bicarbonate de sodium

10 gouttes de votre huile essentielle préférée

Choisissez parmi la liste suivante d'huiles essentielles :

Lavande - Calme

Menthe poivrée - Fatigue Bois de cède - Dépression

Camomille et Romarin - Maux de tête Pamplemousse - Bien être

1. Ajoutez tous les ingrédients lorsque vous faites couler votre bain.
2. Restez dans le bain pendant environ 20 minutes.
3. Rincez-vous à l'eau froide pour vous débarrasser de toutes les toxines éliminées et pour refermer vos pores.

Transpiration

Faites-vous plaisir avec une séance au sauna ou au hammam. La chaleur aidera votre corps à améliorer la circulation et à éliminer les toxines de votre peau grâce à la transpiration.

Méditation

Méditez pendant 15 minutes par jour. Asseyez-vous dans un endroit silencieux sans distraction et concentrez-vous sur votre respiration. Visualisez votre corps en train de se détoxifier. Lorsque vous inspirez, visualisez l'oxygène sain qui pénètre dans vos poumons et votre circulation sanguine. Lorsque vous expirez, visualisez les toxines qui quittent votre corps. La méditation est un excellent moyen pour réduire le stress et l'anxiété que la vie quotidienne peut apporter.

slimchallenge

Nettoyez votre espace de vie

Votre environnement a un impact sur votre santé mentale. J'ai toujours pensé que si ma maison est en désordre, je ne me sens pas bien. Passez l'aspirateur, changez les draps, aérez les pièces et créez ainsi un sanctuaire de propreté pendant la durée de votre détox. Ajoutez éventuellement un vase avec vos fleurs préférées ou une photo de quelque chose qui vous inspire ou vous calme.

Gardez à l'esprit vos objectifs

N'oubliez pas la raison première pour laquelle vous faites ce programme de détox à base de smoothie. Essayez de visualiser les résultats finaux que vous souhaitez obtenir. Imaginez que vous y êtes déjà et à quel point vous vous sentirez bien une fois ce challenge terminé. Vous devriez toujours vous fixer comme priorité d'avoir une meilleure santé, mais ça ne vous fera pas de mal de regarder des photos d'un magnifique bikini ou d'une tenue que vous êtes impatient d'enfiler et de montrer votre nouvelle silhouette plus mince !

Faites-vous plaisir

N'oubliez pas que ce programme de détox n'est pas là pour vous punir ! Profitez de cette occasion pour vous faire plaisir et prendre soin de votre corps !

Profitez d'une journée au spa, achetez-vous de nouveaux vêtements ou allez vous promener dans un endroit offrant une jolie vue. Faites des activités agréables qui n'impliquent pas de nourriture afin que vous ne sentiez pas le manque.

Parlez de votre programme de détox à votre famille et à vos amis !

Assumer est la clé de la réussite. Si vous avez informé votre famille et vos amis que vous alliez suivre un programme de détox pour les 12 prochains jours, alors ils devraient vous encourager et ne pas essayer de vous tenter en vous proposant des cookies. Vous serez également beaucoup plus susceptible d'aller jusqu'au bout de votre détox car personne n'osera dire qu'il a abandonné à mi-parcours !

Peut-être même qu'un membre de votre famille ou un ami voudrait se joindre à vous ! Suivre le programme de détox avec un ami est un excellent moyen pour rester motivé.

Restez positif

Si vous savez que vous avez un point faible pour une certaine malbouffe, retirez-le de la maison ou mangez-le avant de commencer votre désintoxication! Si votre volonté est testée, il est beaucoup plus probable que vous atteindrez la barre de chocolat dans le placard de la cuisine que de voyager jusqu'aux magasins et acheter une barre de chocolat. Assurez-vous que vous vous préparez pour le succès, pas l'échec! Remplissez votre réfrigérateur avec de délicieux fruits et légumes et assurez-vous de préparer vos smoothies à l'avance afin que vous ne soyez jamais sans votre boisson quand vous en avez besoin.

Éliminez toutes les tentations

Si vous savez que vous avez un point faible pour un certain type de malbouffe, éliminez-la de la maison ou mangez-la avant de commencer votre programme de détox ! Si votre volonté est mise à l'épreuve, il est beaucoup plus probable que vous mangiez la barre de chocolat dans le placard de la cuisine que de vous rendre jusqu'au magasin pour en acheter une. Assurez-vous de vous mettre dans les conditions de réussite, et non d'échec ! Remplissez votre réfrigérateur avec de bons fruits et légumes et assurez-vous de vous préparer des smoothies à l'avance, de cette manière vous n'êtes pas à court de votre boisson lorsque vous en avez besoin.

Mesurez vos progrès

Prendre des photos de vos progrès est une excellente idée. Prenez vos mesures et/ou pesez-vous pendant ces 12 jours. Voir vos progrès vous aidera à rester motivé. Il serait peut-être aussi bénéfique de tenir un journal pendant ces 12 jours ; écrire ce que vous ressentez est souvent thérapeutique. Vous pouvez également m'envoyer vos photos de transformation du Challenge 12 jours Smoothie Detox sur mon site Internet et gagnez quelques prix intéressants !

Voici quelques conseils de motivation de la part de celles et ceux qui ont réussi à suivre jusqu'au bout et avec succès le programme.

« Ne facilitez pas les choses à la tentation. Autrement dit, débarrassez-vous des aliments dans votre maison qui ne font pas partie du programme, évitez de fréquenter des milieux sociaux jusqu'à ce que vous vous sentiez assez fort, et parlez-en à un maximum de personnes pour qu'ils vous soutiennent et vous rappellent l'objectif en vue »

– Cecile Gadson

« J'étais complètement léthargique pendant les 3 premiers jours. Au 5ème jour, j'ai eu une explosion d'énergie et je me suis sentie vraiment bien ! Boire de l'eau lorsqu'on a faim aide. Quand j'avais faim, j'attrapais un morceau de céleri ou de poivron et je les grignotais. Je ne voulais tellement pas avoir faim que j'ai attrapé quelque chose que je n'aurais pas dû ! Prenez des photos ! C'était super de prendre une photo au premier jour et de voir mes progrès au 6ème jour et de voir à quoi je ressemblais au 12ème jour ! Ça vous aide à rester motivé »

– Kelli R.

« Ne soyez pas frustré parce que vous n'avez pas perdu autant de poids que quelqu'un d'autre. Nous vivons tous notre propre expérience. La seule chose que nous partageons est l'objectif d'adopter un mode de vie plus sain et d'être capable de dire « voici qui je suis. J'aime tout sur moi. » Le fait d'aller au bout des 12 jours est déjà une victoire en soi, parce que vous avez décidé que vous alliez changer et vous l'avez fait ! Bien sûr, certains jours sont plus difficiles, car vous voyez tout le monde s'empiffrer de pizzas ou de donuts, mais après ces 12 jours, je vous garantis que vous allez vous sentir super bien et tout cela vaudra la peine !! »

- Katie Burton

« C'est la meilleure chose que vous pussiez faire pour vous-même ! Vous allez avoir envie d'abandonner, mais ne le faites pas ! Ça vaut la peine de se battre ! »

- Suzie Silva

« La persévérance est la clé ! La meilleure chose à propos de ce programme est qu'il est seulement sur 12 jours. Débarrassez-vous de toutes les distractions. Parce qu'après ces 12 jours, je vous le promets, vous vous remercieriez et vous vous sentirez en meilleure santé et plus heureux. Buvez beaucoup d'eau. C'est indispensable. Prenez des collations comme indiqué dans ce livre. Vous manquez d'ingrédients, remplacez-les. N'utilisez pas cela comme excuse pour abandonner le programme. Meilleur programme que je n'ai jamais essayé ! Bonne chance ! »

- Ashwary Rabitt

« Ne soyez pas trop dur envers vous-même si vous trichez. Ce n'est pas terminé. Remettez-vous sur la bonne voie et persévérez. N'abandonnez pas tout à cause d'une seule mauvaise journée. »

- Kimberly Chebaro

« Si possible, ne prévoyez pas de séances de shopping ou des sorties. C'est très difficile d'être à l'extérieur et de sentir toutes les odeurs émanant des restaurants. Si vous êtes obligé de sortir, assurez-vous de prendre un sac isotherme avec assez de smoothies et de collations pour le temps que vous allez passer à l'extérieur et même un smoothie supplémentaire au cas où vous resteriez dehors plus longtemps que prévu. Ce n'est pas très différent des médicaments que vous devez prendre à certains moments de la journée. »

- Lisa Carver

« Suivez à la lettre le guide concernant la prise de smoothie ou de collations toutes les 3 heures et ne vous y dérobez pas ! Après le 4ème jour, ça deviendra une routine et beaucoup plus facile. Appréciez cette légère sensation saine de manger de la nourriture crue. J'ai réussi à aller au bout des 12 jours sans tricher, ne serait-ce qu'une fois. J'ai fait mon programme de détox pendant la période hivernale en Australie et parfois un smoothie froid n'était pas des plus agréables, mais j'ai persisté. J'ai aussi eu mes règles pendant ces 12 jours, mais l'esprit est plus fort : TU PEUX LE FAIRE ! »

- Amy Kaempkes

« Restez hydraté. Buvez de l'eau, ça vous aidera à ne pas avoir faim. Préparez aussi l'eau : coupez quelques morceaux de concombre et/ou de citron, l'eau aura meilleur goût et sera plus facile à boire et c'est aussi bon pour la santé. CROYEZ EN VOUS. Vous pouvez le faire, vous le pouvez totalement. C'est seulement 12 jours de votre vie et ça passera de toute façon, mais vous seul pouvez décider du résultat et le contrôler. Vous le faites pour vous, si vous pensez tricher, vous ne trompez que vous-même. Ne vous trompez pas, aimez-vous. »

- Anamarija Ban

« L'écran de veille de mon téléphone pendant mon programme de détox était : "La malbouffe dont j'ai envie pendant une heure CONTRE le corps que je souhaite avoir pour longtemps. C'est vous qui choisissez". Voir cette image m'a vraiment aidé à garder le cap »

- Vicky Roques

« Lorsque vous pensez à abandonner, pensez à la raison qui vous a poussé à commencer en premier lieu. Si cette raison n'a pas changé, alors pourquoi voulez-vous abandonner ? »

- Quinci F.

La façon dont vous allez sortir de votre période de détox est aussi importante que la détox en elle-même, si vous voulez maintenir vos résultats et ne pas reprendre du poids. Une fois votre programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours terminé, je vous conseille vivement de ne pas reprendre une alimentation normale immédiatement après. Si vous mangez soudainement un repas riche (en particulier s'il est riche en glucides), cela peut vous donner des maux d'estomac, des gênes, des ballonnements ainsi que d'annuler les effets d'une partie du travail acharné que cela vous a demandé. N'oubliez pas que peu importe à quel point un régime est excellent, si vous reprenez sans cesse un mode de vie déséquilibré juste après, vos résultats vont disparaître. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas profiter de vos plats préférés, mais n'oubliez pas que la modération est la clé.

Une fois vos 12 jours terminés, je vous recommande vivement de suivre les étapes suivantes :

Jours 1 et 2

Petit-déjeuner : un smoothie issu du livre numérique « 60 smoothies pour remplacer vos repas » (voir page 70).

Déjeuner : un smoothie issu du livre numérique « 60 smoothies pour remplacer vos repas ».

Diner : une soupe ou une salade légère.

Jours 3 et 4

Petit-déjeuner : un smoothie issu du livre numérique « 60 smoothies pour remplacer vos repas ».

Déjeuner : une soupe ou une salade.

Diner : légumes à la vapeur/sautés avec une source de protéine maigre. Le poulet, la dinde ou le poisson blanc sont de bons exemples.

Jours 5 et 6

Petit-déjeuner : un smoothie issu du livre numérique « 60 smoothies pour remplacer vos repas ».

Déjeuner : soupe, salade ou légumes à la vapeur/sautés avec une source de protéine maigre. Une petite portion de glucides sains (riz complet, quinoa, patate douce, lentilles, haricots rouges). Dîner : soupe, salade ou légumes à la vapeur/sautés avec une source de protéine maigre.

Jour 7

Vous devriez désormais être prêt à manger des aliments entiers et sains à tous les repas. Beaucoup de personnes choisissent de continuer à remplacer leur petit-déjeuner ou déjeuner (ou les deux) par un délicieux smoothie issu du livre numérique « 60 smoothies pour remplacer vos repas ». Pour les aider à continuer à perdre du poids à un rythme équilibré.

Veillez noter que les recettes de Smoothie Slim Detox ont été conçues pour un usage à court terme uniquement. Elles ne doivent donc pas être utilisées pour remplacer vos repas à long terme, car les ingrédients ont été à la base choisis pour leurs effets détoxifiants plutôt que comme aliments complets d'un point de vue nutritionnel.

Si vous voulez avoir des résultats permanents, il est important de voir ce programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours comme un départ pour commencer à mener une vie plus saine et non comme un régime miracle. Voici mon top 10 des points à suivre pour manger de manière équilibrée !

- Si vous voulez avoir des résultats permanents, il est important de voir ce programme Smoothie Slim Detox sur 12 jours comme un départ pour commencer à mener une vie plus saine et non comme un régime miracle. Voici mon top 10 des points à suivre pour manger de manière équilibrée !
- Évitez la cuisine rapide : elle ne vous rend vraiment pas service. Ce n'est pas grave de temps en temps, mais évitez d'en faire une routine dans votre vie. Optez plutôt pour la version équilibrée de votre repas fast food préféré : vous serez surpris du goût de certains aliments sains !
- Évitez les aliments qui font l'objet de publicité à la télévision : réfléchissez-y. Avez-vous déjà vu une publicité pour de la laitue ? Ce n'est pas mon cas !
- Évitez de manger des aliments qui contiennent des ingrédients imprononçables (exception faite pour le quinoa). Si vous ne pouvez pas les prononcer, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'un aliment fabriqué chimiquement et ce n'est pas bon pour vous ! L'objectif est de manger de véritables aliments bons pour la santé.
- Écoutez votre corps : si vous avez faim, prenez une collation équilibrée : des légumes, du houmous, des fruits frais, une poignée de noix ou de graines ou un yaourt. Ce sont tous d'excellents choix. Ne laissez pas la faim se transformer en « jeûne » parce que c'est à ce moment-là que vous risquez de vous tourner vers de la nourriture mauvaise pour la santé.

- Mangez plus de légumes : malgré leurs incroyables bienfaits pour la santé, la plupart des gens ne mangent malheureusement pas assez de légumes. Essayez différentes couleurs, car chaque couleur de légume offre un ensemble différent de nutriments !
- Buvez beaucoup d'eau : l'eau est votre nouveau meilleur ami ! Je ne saurais trop souligner l'importance de boire assez d'eau. Elle permet, entre autres, à votre corps de brûler la graisse et garder un ventre plat !
- Évitez la nourriture toxique : souvenez-vous de ma liste des aliments toxiques dressée au début de ce livre numérique. Essayez d'éviter, autant que possible, les aliments fris, gras, les sodas, etc.
- Limitez votre apport en sel : manger des repas trop salés vous fera gonfler et prendre du poids. Utilisez plutôt des herbes et des épices pour parfumer vos repas.
- Si vous ne suivez pas encore ma page Instagram de comment manger sainement, cliquez sur [@slimchallenge.fr](https://www.instagram.com/slimchallenge.fr). Je poste ici des recettes équilibrées tous les jours pour vous garder motivé et vous inspirer ! Beaucoup de personnes ne mangent pas les bons aliments simplement parce qu'elles ne se rendent pas compte du goût exquis des aliments sains ! Une fois que vous aurez pris connaissance de toute la nourriture délicieuse que vous pouvez manger, vous vous demanderez pourquoi vous mangiez déjà de manière déséquilibrée à la base.

slimchallenge