

## Après les fêtes



Afin de *retrouver sa vitalité* après les excès des fêtes de fin d'année, notre organisme a besoin de se nettoyer, se mettre au repos pour mieux se ressourcer.

Voici un petit programme détox en quelques points. L'objectif ne sera pas de maigrir mais bien de *se débarrasser des toxines accumulées*.

### 1°) Faire du tri dans son frigo

Adieu les restes de bûche !

**A volonté** : **fruits légumes** et **céréales complètes** : faites le plein de vitamines, fibres et antioxydants. Le but étant de nettoyer le corps et d'améliorer la digestion.

**A limiter** : les **viandes rouges** au profit **des poissons** cuits à la vapeur comme le cabillaud ou le turbo, pour un minimum de calories et un max de protéines de bonne qualité, d'acides gras essentiels, de phosphore...

**Thé/tisanes/infusions et bouillons**... le plus souvent possible dans une journée pour **s'hydrater, éliminer les déchets** et calmer les petites faims.



### 2°) Faire l'impasse

Sur le trop salé, le sucré et les boissons alcoolisées...pour quelques jours !

### 3°) Digestion

= Rétablir son équilibre !

Spontanément, notre alimentation tend à être *trop acide*.

Pour compenser, faites le plein sans modération d'aliments tels que **les céréales complètes** et **les légumes verts (tous les choux**, particulièrement).

*Tomates, asperges, produits laitiers, cresson (aliments acidifiants) sont à éviter pendant ce temps de rééquilibrage.*

**Le citron** ayant des *vertus très alcalinisantes*, n'hésitez pas à le consommer à volonté.

### 4°) Huiles essentielles et plantes

En complément détox : quelques gouttes sur un petit morceau de pain suffisent à booster nos défenses immunitaires et notre énergie !

**Citron et romarin** pour drainer le foie...

**Pamplemousse** pour faciliter la digestion...



**Et à chaque instant de la journée ayez sous la main :**

une bouteille d'eau + citron pressé et morceaux de gingembre

une bouteille d'eau + rondelles de concombre ou eau + fenouil + romarin

une bouteille d'eau + rondelle pamplemousse et lavande...

