

 **Programme complet de *Mon Reset Détox***

Les informations contenues dans ce livret sont proposées à titre éducatif et informatif dans une démarche de bien-être global. Elles ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement, et ne sauraient se substituer à une consultation médicale ou à un suivi par un professionnel de santé. En cas de pathologie, de traitement médical en cours, de grossesse ou de doute, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé qualifié avant toute mise en pratique.

Bienvenue

Bienvenue dans **Mon Reset Détox / cure de jus - Programme Essentiel**.

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que vous avez choisi de vous offrir une **vraie parenthèse de régénération**, en douceur, dans le respect de votre corps.

Ce programme n'est **ni un régime**, ni une performance.

C'est un **retour à l'essentiel**, une remise à zéro physiologique et émotionnelle.

☞ Ce PDF est votre **fil conducteur** pendant les 7 jours.

Gardez-le à portée de main.

Objectifs de la cure

Pendant ces 7 jours, grâce à cette cure de jus, vous allez :

- soulager votre système digestif
- soutenir vos organes d'élimination (foie, intestins, reins, peau)
- stabiliser votre glycémie
- apaiser votre système nerveux
- retrouver légèreté, clarté mentale et énergie

Chaque jour a une **intention physiologique et émotionnelle**.

Avant de commencer – cadre de sécurité

Ce programme est destiné à des **adultes en bonne santé générale**.

✗ Il ne remplace pas un suivi médical.

✗ Il est déconseillé en cas de :

- grossesse ou allaitement
- troubles alimentaires actifs
- pathologies lourdes non suivies

☞ En cas de doute, adaptez, ralentissez, écoutez-vous.

Organisation générale de la semaine

- Durée : **7 jours consécutifs**
- Rythme : adaptable à votre quotidien
- Alimentation : jus de fruits et légumes bio et bouillons (repas légers si fatigue ou si besoin)
- Hydratation : centrale
- Respiration / relaxation : quotidienne

- Yoga : quotidien

☞ Vous n'avez rien à réussir, seulement à **vous laisser guider**.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 – Préparer et alléger

Intention : mise au repos digestif

- Matin : eau tiède + respiration
- Midi: Repas léger, végétal, cuisson douce OU jus si vous êtes en forme
- Jus possible en milieu de journée
- Soir : bouillon minéralisant

☞ Objectif : diminuer la charge digestive

Jour 2 – Stabiliser la glycémie

Intention : énergie stable, moins de fringales

- Jus riches en fibres et bons gras
- Suppression des sucres rapides
- Respiration anti-stress

☞ Une glycémie stable = un mental plus calme

Jour 3 – Soutenir le foie

Intention : détoxicification profonde

- Jus verts / amers
- Bouillons drainants
- Auto-massage du ventre

☞ Le foie est le chef d'orchestre de la détox

Jour 4 – Intestins & microbiote

Intention : élimination et assimilation

- Aliments doux pour l'intestin
- Jus légumes cuits / crus doux
- Respiration abdominale

☞ Un intestin apaisé = une immunité renforcée

Jour 5 – Apaiser le stress

Intention : système nerveux

- Alimentation très digestive
- Audios de relaxation
- Diminution des stimulations

 Le stress freine la détox

Jour 6 – Régénération

Intention : énergie et vitalité

- Jus reminéralisants
- Repos profond
- Visualisation

Jour 7 – Intégration

Intention : ancrer les bénéfices

- Alimentation progressive
- Bilan personnel
- Intention pour la suite

COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Qu'est-ce que la détox ?

La détox n'est pas une mode.

C'est un **processus naturel** du corps.

Nous aidons simplement l'organisme à :

- éliminer
- se réparer
- se rééquilibrer

Glycémie et fatigue

Une glycémie instable provoque :

- fringales
- fatigue
- irritabilité

⌚ La cure vise à la **stabiliser durablement**.

⌚ Stress et digestion

Le stress chronique bloque :

- la digestion
- l'élimination
- la régénération

⌚ D'où l'importance des respirations et audios.

⌚ PLANNING ALIMENTAIRE

⌚ Jus

- 2 jus / jour : Matin et milieu de journée
- 3^{ème} jus en cas de fatigue

⌚ Vitaliseur ou extracteur selon votre équipement

⌚ Bouillons

- Soir principalement
 - Légumes + herbes + épices douces
 - **En cas de fatigue, mixer quelques légumes dans le bouillon pour faire une soupe**
-

⌚ Repas légers (1^{er} jour en descente alimentaire ou si fatigue et dernier(s) jour(s))

- Légumes cuits
 - Bons gras
 - Protéines végétales légères
-

Eau aromatisée détox

- Eau filtrée, tisanes
 - Citron
 - Gingembre
 - Menthe
-

CONSEILS NATUROPATHIQUES

Sommeil

- Coucher plus tôt
- Écrans réduits

Élimination

- Hydratation
- Mouvement doux

Yoga : tous les matins et/ou soirs (15 minutes)

Gestion du stress (tous les matins en rituel, et dans la journée si possible)

- Respiration
- Cohérence cardiaque (au moins une fois le matin, 3 fois par jour idéalement)

Pour conclure

Ce programme est une **invitation**.

Écoutez votre corps.

Avancez à votre rythme.

⌚ Les vidéos, audios et bonus viennent **en soutien** de ce guide.

Je suis ravie de vous accompagner dans ce reset 

Cécile

Naturopathe - L'Escale Jeûne



JOUR 1 — APPRIVOISER LE STRESS & POSER L'INTENTION

Thème : calmer le système nerveux pour permettre la détox

Intention du jour : *Je ralenties. Je me dépose. Mon corps peut lâcher.*

OBJECTIF DU JOUR

Avant de vouloir "nettoyer", il est essentiel de **faire descendre le stress**.

Un organisme stressé **ne détoxifie pas correctement** : il se met en mode survie.

 Ce premier jour vise donc à :

- apaiser le système nerveux
 - stabiliser la glycémie
 - créer un climat intérieur de sécurité
 - poser une intention claire pour la cure
-

MATIN — DÉMARRER EN DOUCEUR

Rituel matinal (5-10 min)

- **Respiration de cohérence cardiaque (application téléphone Respirelax)**
5 secondes inspiration / 5 secondes expiration
→ 6 respirations par minute pendant 5 minutes

 Effets : baisse du cortisol, apaisement du mental, meilleure digestion.

 Question d'ancrage (à lire ou écrire) :

Comment je me sens ce matin, physiquement et émotionnellement, sans jugement ?

JUS DU MATIN — OBLIGATOIRE

Jus n°1 : "Apaisement & relance douce"

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 petite poignée d'épinards
- ½ concombre
- 1 petit morceau de gingembre (facultatif)



 Bienfaits :

- apporte des sucres doux (glycémie stable)
- hydrate
- soutient foie et intestins sans agresser

💡 À boire lentement, en pleine conscience.

🧘 YOGA DU MATIN (10–20 min)

Yoga détox doux spécial stress séance 1

- étirements lents
- mouvements d'ouverture du thorax
- travail sur le diaphragme
- respiration profonde

🧘 Objectif : dire au corps qu'il peut relâcher les tensions accumulées.

⌚ MILIEU DE JOUR — SOUTENIR LA DIGESTION

🥤 JUS DU MIDI — OBLIGATOIRE

🌿 Jus n°2 : “Foie & sérénité”

- 2 carottes
- 1 orange
- ½ citron (pelé)
- 1 branche de céleri

⚡ Bienfaits :

- soutient le foie
 - reminéralise
 - apporte de l'énergie sans excitation
-

🌿 Astuce détox du jour

⚡ Auto-massage ventre & plexus solaire (3–5 min)

- mouvements circulaires lents
- respiration profonde
- pression douce

⌚ Lien émotionnel : le ventre est le centre du stress et des émotions non digérées.

⌚ APRÈS-MIDI — ÉCOUTER SES BESOINS

🥤 JUS N°3 — OPTIONNEL (selon fatigue ou stress)

🌿 Jus n°3 : “Calmant nerveux”

- 1 banane (ou ½ si petite)

- 1 poignée de laitue ou mâche
- 1 pomme
- eau ou lait végétal léger

☞ À prendre **uniquement si :**

- fatigue importante
- fringale
- irritabilité
- baisse d'énergie

💡 *Message clé : écouter son corps ≠ échouer.*

DÎNER

Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingédients :

- 90 g de carottes
- 90 g de poireaux
- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)
- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !

SOIR — INTÉGRER & APAISER

CONFÉRENCE NATURO DU SOIR

Conférence Jour 1 :

☞ **Le stress, première cause d'acidification et de vieillissement prématué**

Points abordés :

- stress aigu vs stress chronique
 - lien stress – digestion – prise de poids
 - pourquoi la détox commence par le mental
 - comment ralentir durablement
-

Pack Premium uniquement

YOGA / RELAXATION DU SOIR (10–15 min) (Yoga du soir 1)

- postures au sol

- respiration lente
 - détente du ventre et du dos
 - préparation au sommeil
-

🎧 AUDIO RELAXATION / HYPNOSE

Thème : “méditation guidée J1”

- détente profonde
 - sécurité intérieure
 - message de confiance au corps
-

🌙 AVANT LE COUCHER — INTÉGRATION

✍ Petit rituel d’écriture (facultatif)

Répondre à une ou deux questions :

- Qu'est-ce qui a été facile aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
 - Qu'est-ce que je choisis de lâcher pendant cette détox ?
-

🌿 MESSAGE CLÉ DU JOUR 1

Un corps détendu détoxifie mieux qu'un corps contraint.

Ce programme n'est pas une performance,
mais une **reconnexion**.



JOUR 2

Stabiliser la glycémie & apaiser les compulsions

Thème du jour :

 *Les sucres, l'énergie et l'équilibre émotionnel*

Intention du jour :

Aujourd'hui, je nourris mon corps avec justesse.

Je stabilise mon énergie.

Je retrouve calme et clarté intérieure.

LE SENS DE CE DEUXIÈME JOUR

Après avoir apaisé le système nerveux,
nous allons aujourd'hui agir sur un autre pilier fondamental de la détox : **la glycémie**.

Des variations de sucre dans le sang peuvent provoquer :

- fatigue
- irritabilité
- fringales
- compulsions alimentaires
- troubles du sommeil
- anxiété

 Objectifs du jour :

- éviter les pics et chutes de glycémie
 - soutenir le foie et le pancréas
 - réduire les envies de sucre
 - retrouver une énergie stable
 - apaiser les émotions liées à l'alimentation
-

LE MATIN — STABILISER L'ÉNERGIE DÈS LE RÉVEIL

Rituel matinal (5 à 10 minutes)

Respiration abdominale lente :

- inspirez profondément par le nez
- gonflez le ventre
- expirez lentement par la bouche
→ pendant 5 minutes



Bienfaits :
régulation du système nerveux, meilleure gestion du sucre, ancrage.

↳ Question d'intention

Dans quelles situations ai-je tendance à chercher le sucre ou la nourriture pour me réconforter ?

Sans jugement. Juste observer.

⌚ JUS DU MATIN — INDISPENSABLE

⌚ Jus n°1 : Glycémie stable & douceur

Ingrédients :

- 1 pomme
- ½ citron
- 1 fenouil
- 1 morceau de gingembre (selon votre goût)

Bienfaits :

- fibres douces
- sucres lents naturels
- sensation de satiété
- limitation des fringales

⌚ À boire lentement, en conscience.

🧘 YOGA DU MATIN (10 à 20 minutes)

Yoga détox spécial glycémie

- mouvements lents
- torsions douces
- activation du centre (foie / pancréas)
- respiration profonde

🧘 *Intention :* soutenir la digestion et réguler l'énergie sans stress.

⌚ MILIEU DE JOUR — NOURRIR SANS EXCITER

⌚ JUS DU MIDI — INDISPENSABLE

⌚ Jus n°2 : Énergie stable & foie

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 morceau d'ananas
- ½ citron pelé
- 1 petit morceau de gingembre (facultatif)

Bienfaits :

- reminéralisation
- soutien du foie
- énergie durable
- réduction des envies sucrées



🌿 Astuce détox du jour

Marche consciente 10 à 15 minutes

- respiration calme
- pas lents
- attention portée aux sensations

⌚ Pourquoi ?

Le mouvement doux aide à stabiliser la glycémie et à apaiser les compulsions.

⌚ L'APRÈS-MIDI — ACCUEILLIR LES ENVIES AUTREMENT

⌚ JUS N°3 — OPTIONNEL

À consommer si :

- envie de sucre
- baisse d'énergie
- agitation émotionnelle

⌚ Jus n°3 : Anti-compulsion & réconfort

Ingrédients :

- ½ banane
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de cacao cru (facultatif)
- eau ou lait végétal léger

💡 Le but n'est pas de lutter contre les envies,
mais de **les comprendre et les apaiser**.

DÎNER

Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingrediénts :

- 90 g de carottes
- 90 g de céleri branche
- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)
- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !

LE SOIR — COMPRENDRE & RÉÉQUILIBRER

Contenu du soir

Conférence Jour 2 :

Sucres, addictions et énergie émotionnelle

Vous découvrirez :

- pourquoi le sucre apaise temporairement le stress
 - le lien entre émotions et glycémie
 - comment sortir du cercle envies → culpabilité
 - des stratégies simples et durables
-

Pack Premium uniquement

Yoga / relaxation du soir (10 à 15 minutes) (Yoga du soir 2)

- étirements doux
 - détente du ventre
 - respiration calmanante
 - préparation au sommeil
-

MESSAGE CLÉ DU JOUR 2

La sérénité n'est pas l'absence de tempête, mais la paix au cœur de la tempête.

Khalil Gibran

Audio relaxation / hypnose

Pack Essentiel : réécouter la méditation guidée 1

Pack Premium : écoute de la méditation guidée 2

- apaisement émotionnel
- sécurité intérieure
- diminution des compulsions



JOUR 3

Nourrir le cerveau & stabiliser les émotions

Thème du jour :

 *Les bons gras : carburant du cerveau et piliers de l'équilibre émotionnel*

Intention du jour :

Aujourd'hui, je nourris mon corps en profondeur.

Je soutiens mon cerveau, mes hormones et mes émotions.

Je choisis la douceur et la stabilité.

LE SENS DE CE TROISIÈME JOUR

Après avoir apaisé le stress (Jour 1)
et stabilisé la glycémie (Jour 2),
nous allons aujourd'hui nourrir **le cerveau et le système nerveux**.

Les **bons gras** sont essentiels pour :

- la concentration
- la mémoire
- l'humeur
- la gestion du stress
- la stabilité émotionnelle
- la qualité du sommeil



Objectifs du jour :

- soutenir le système nerveux
- réduire l'anxiété
- nourrir les cellules en profondeur
- améliorer la clarté mentale
- calmer l'émotionnel

LE MATIN — NOURRIR EN DOUCEUR

Rituel matinal (5 à 10 minutes)

Respiration cohérente :

- inspirez 5 secondes
- expirez 5 secondes
- pendant 5 minutes



Bienfaits :
apaisement du système nerveux, meilleure absorption des nutriments.



Qu'est-ce qui nourrit vraiment mon équilibre intérieur aujourd'hui ?

JUS DU MATIN — INDISPENSABLE



Jus n°1 : Cerveau & sérénité

Ingrédients :

- 1 poire
- ½ concombre
- 1 courgette
- 1 cuillère à café d'huile vierge de lin (crue et bio)
- 1/8 de citron, un peu de gingembre

Bienfaits :

- apport en bons gras
- soutien cérébral
- satiété durable
- énergie stable

 À mixer plutôt qu'à l'extracteur.

YOGA DU MATIN (10 à 20 minutes)

(yoga du matin séance 3)

Yoga spécial système nerveux

- postures lentes
- ancrage
- ouverture de la poitrine
- respiration consciente

 *Intention* : créer un sentiment de sécurité intérieure.

⌚ MILIEU DE JOUR — SOUTENIR LES CELLULES

⌚ JUS DU MIDI — INDISPENSABLE

◆ Jus n°2 : Équilibre émotionnel

Ingrédients :

- 1 poire
- 3 carottes
- 1 cuillère d'huile vierge de lin crue et bio
- $\frac{1}{2}$ citron
- eau

Bienfaits :

- oméga-3
- régulation de l'humeur
- soutien anti-inflammatoire

⌚ À mixer et boire immédiatement.

🌿 Astuce détox du jour

S'exposer à la lumière naturelle

- 10 à 15 minutes dehors
- sans lunettes de soleil

⌚ Pourquoi ?

La lumière régule les neurotransmetteurs et l'humeur.

⌚ L'APRÈS-MIDI — APAISER L'ÉMOTIONNEL

⌚ JUS N°3 — OPTIONNEL

À consommer si :

- fatigue mentale
- agitation
- sensation de vide émotionnel

◆ Jus n°3 : Réconfort & clarté

Ingrédients :

- 1 banane
 - 1 cuillère à café de purée d'amande
 - eau ou lait végétal
-

DÎNER

Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingédients :

- 90 g de carottes
- 90 g d'aubergines ou de champignons
- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)
- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !

LE SOIR — COMPRENDRE & APAISER

Contenu du soir

Conférence Jour 3 :

Les bons gras, le cerveau et les émotions

Vous comprendrez :

- pourquoi les graisses sont indispensables
- le lien entre carences et anxiété
- comment nourrir sans excès
- l'impact sur le sommeil et l'humeur

Pack premium uniquement :

Yoga / relaxation du soir (10 à 15 minutes)

- postures au sol
- respiration lente
- détente profonde

Audio relaxation / hypnose

Méditation guidée 3

AVANT LE COUCHER — INTÉGRATION

Rituel d'écriture (facultatif)

- Comment me suis-je senti(e) émotionnellement aujourd'hui ?

- Ai-je ressenti plus de stabilité ?
 - De quoi mon corps a-t-il besoin demain ?
-

MESSAGE CLÉ DU JOUR 3

Les bons gras nourrissent la paix intérieure.

Quand le cerveau est nourri,
les émotions s'apaisent naturellement.



JOUR 4

Retrouver de l'énergie sans acidifier

Thème du jour :

 *Les protéines : vitalité, réparation et équilibre*

Intention du jour :

Aujourd'hui, je soutiens mon énergie vitale.

Je nourris mon corps avec justesse.

Je me régénère sans l'épuiser.

LE SENS DE CE QUATRIÈME JOUR

Après avoir :

- apaisé le stress (Jour 1),
- stabilisé la glycémie (Jour 2),
- nourri le cerveau et les émotions (Jour 3),

nous allons aujourd'hui agir sur **la vitalité physique**.

Les **protéines** sont indispensables pour :

- les muscles
- les enzymes digestives
- les hormones
- l'immunité
- la réparation cellulaire

Mais mal choisies ou en excès, elles peuvent :

- acidifier l'organisme
- fatiguer le foie et les reins
- créer de l'inflammation

Objectifs du jour :

- comprendre le rôle des protéines
 - soutenir l'énergie sans acidifier
 - alléger la digestion
 - préparer la reprise alimentaire
-

LE MATIN — ÉVEILLER LA VITALITÉ EN DOUCEUR

Rituel matinal (5 à 10 minutes)

Respiration énergisante douce :

- inspirez profondément par le nez
- expirez par la bouche en relâchant les épaules
- 10 cycles lents

 *Bienfaits :*

oxygénéation, clarté mentale, vitalité progressive.

Intention du jour

Comment puis-je nourrir mon énergie sans me surcharger ?

JUS DU MATIN — INDISPENSABLE

Jus n°1 : Vitalité & réparation

Ingrédients :

- 1 pomme
- 1 poignée d'épinards ou kale
- ½ concombre
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre (ou trempées)
- eau si besoin

Bienfaits :

- acides aminés
- chlorophylle
- soutien musculaire
- énergie douce

 À mixer plutôt qu'à l'extracteur.

YOGA DU MATIN (10 à 20 minutes)

Yoga vitalité & renforcement doux

- postures debout
- gainage léger
- respiration fluide

 *Intention :* réveiller la force sans tension.

⌚ MILIEU DE JOUR — SOUTENIR LA DIGESTION

⌚ JUS DU MIDI — INDISPENSABLE

⌚ Jus n°2 : Énergie stable & assimilation

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 morceau de betterave
- 1 /2 orange
- un peu de gingembre
- curcuma frais ou poudre

Bienfaits :

- soutien digestif
- assimilation des nutriments
- énergie durable



🌿 Astuce détox du jour

Manger en pleine conscience

- assis
- sans écran
- respiration calme avant de consommer

⌚ Pourquoi ?

Une bonne digestion commence dans le calme.

⌚ L'APRÈS-MIDI — PRÉSERVER L'ÉNERGIE

⌚ JUS N°3 — OPTIONNEL

À consommer si :

- baisse d'énergie
- sensation de faiblesse
- besoin de réconfort

⌚ Jus n°3 : Soutien musculaire & douceur

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- eau ou lait végétal



Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingédients :

-180 g de chou vert

- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)

- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !



LE SOIR — COMPRENDRE & PRÉPARER LA SUITE



Contenu du soir

Conférence Jour 4 :

Protéines, énergie et équilibre acido-basique

Vous découvrirez :

- quelles protéines privilégier
- comment éviter l'acidification
- comment bien reprendre après une détox
- le lien entre fatigue et carences protéiques



Pack premium uniquement



Yoga / relaxation du soir (10 à 15 minutes)

- étirements doux
- détente musculaire
- respiration lente



Audio relaxation / hypnose

Pack Essentiel : réécouter la méditation guidée numéro 2

Pack Premium méditation guidée numéro 4



AVANT LE COUCHER — INTÉGRATION

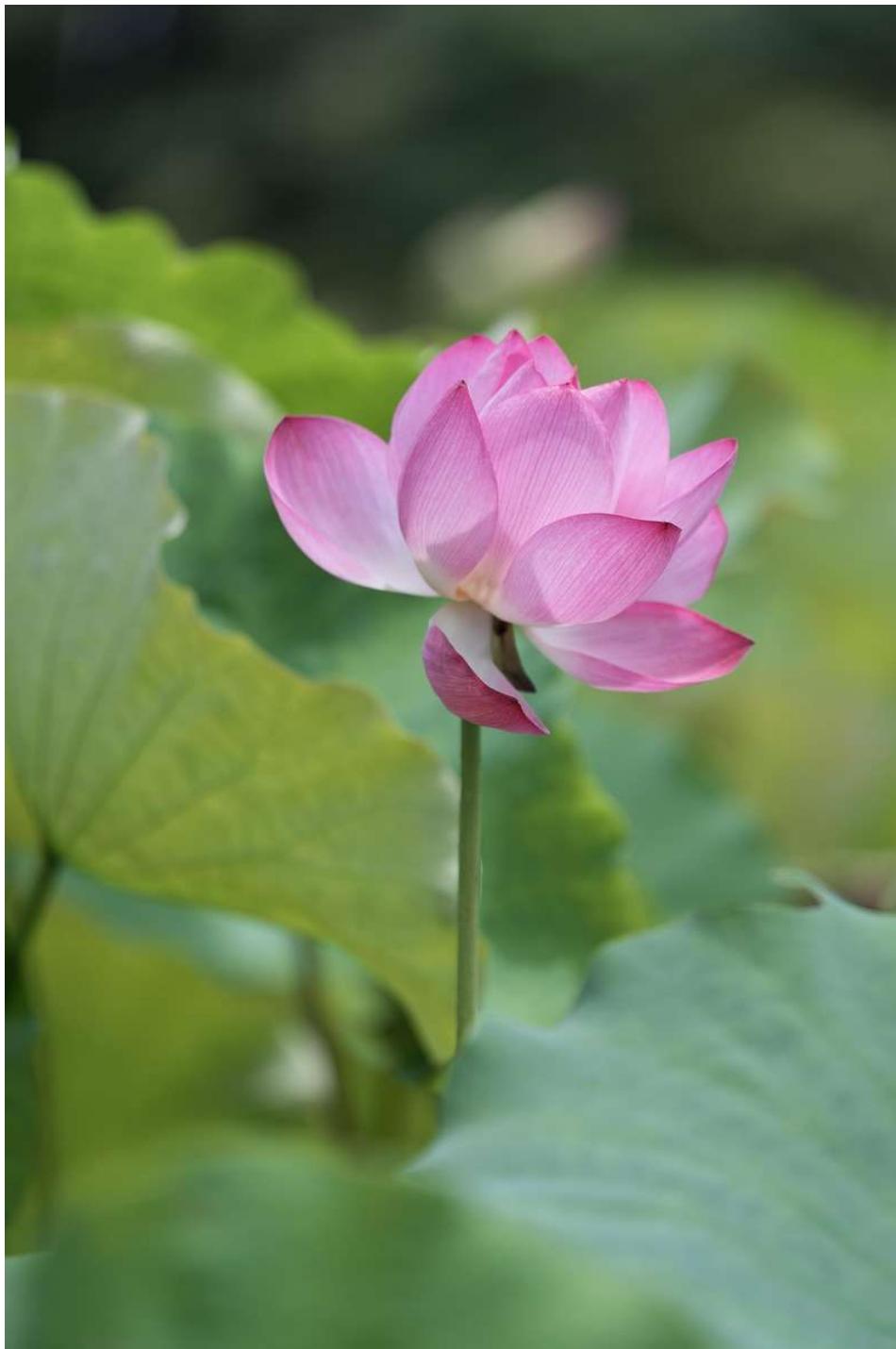
Rituel d'écriture (facultatif)

- Comment est mon niveau d'énergie aujourd'hui ?

- Ai-je ressenti plus de force ou de fatigue ?
 - Qu'est-ce qui m'aide à me sentir vivant(e) ?
-

MESSAGE CLÉ DU JOUR 4

**L'énergie ne vient pas de la quantité,
mais de la qualité et de l'assimilation.**
Se nourrir juste,
c'est se régénérer.



JOUR 5

Détox globale & relance cellulaire

Thème du jour :

 Relancer les cellules, intégrer et retrouver l'équilibre

Intention du jour :

Aujourd'hui, je laisse mon corps terminer son travail.

Je fais confiance à son intelligence.

J'intègre les bienfaits et j'ouvre un nouveau cycle.

LE SENS DE CE CINQUIÈME JOUR

Après avoir agi sur :

- le stress (Jour 1),
- la glycémie (Jour 2),
- le système nerveux (Jour 3),
- l'énergie et la réparation (Jour 4),

ce dernier jour de cure est consacré à la **détox globale** :

- relance de l'élimination
- nettoyage cellulaire
- intégration physique et émotionnelle

Objectifs du jour :

- soutenir les émonctoires
 - favoriser l'élimination
 - ancrer les bienfaits
 - préparer la suite avec douceur
-

LE MATIN — LANCER L'ÉLIMINATION

Rituel matinal (5 à 10 minutes)

Respiration détox douce :

- inspirez par le nez
- expirez longuement par la bouche
- 10 cycles

Bienfaits :

activation du système parasympathique, soutien de l'élimination.

Intention du jour

Qu'est-ce que je suis prêt(e) à laisser partir aujourd'hui ?

JUS DU MATIN — INDISPENSABLE

Jus n°1 : Détox hépatique & lymphatique

Ingrédients :

- 1 citron pelé
- 1 pomme
- 1 branche de céleri
- $\frac{1}{2}$ concombre
- eau si besoin, un peu de gingembre

Bienfaits :

- stimulation du foie
 - drainage lymphatique
 - légèreté digestive
-

YOGA DU MATIN (10 à 20 minutes)

Yoga détox globale

- torsions
- postures d'élimination
- respiration profonde

 *Intention :* aider le corps à libérer ce dont il n'a plus besoin.

MILIEU DE JOUR — NETTOYER EN DOUCEUR

JUS DU MIDI — INDISPENSABLE

Jus n°2 : Drainant & reminéralisant

Ingrédients :

- 1 poignée d'ortie fraîche ou de persil
- 2 carottes
- 1 pomme ou 1/2 mangue (selon le choix du marché)
- $\frac{1}{2}$ citron

Bienfaits :

- soutien des reins
 - reminéralisation
 - drainage en douceur
-

Astuce détox du jour

Auto-massage du ventre (5 minutes)

- mouvements circulaires
- pression douce
- respiration calme

Pourquoi ?

Le massage stimule l'élimination et apaise l'émotionnel.

L'APRÈS-MIDI — INTÉGRER

JUS N°3 — OPTIONNEL

À consommer si :

- fatigue
- sensation de vide
- besoin de réconfort

Jus n°3 : Douceur & intégration

Ingrédients :

- 1 poire
 - ½ banane
 - eau ou lait végétal
-

DÎNER

Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingrédients :

- 90 g de carottes
- 30 g de navet
- 60g de betterave
- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)
- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !

🌙 LE SOIR — CLÔTURE & ANCRAGE

🎥 Contenu du soir

Conférence Jour 5 : Détox globale, intégration et suite du chemin

Vous découvrirez :

- comment prolonger les effets
- erreurs à éviter après une détox
- comment écouter les signaux du corps
- comment intégrer durablement

🧘 Pack premium uniquement

Yoga / relaxation du soir (10 à 15 minutes)

- étirements au sol
- respiration lente
- détente profonde



🎧 Audio relaxation /guidée

Titre de l'audio : la confiance en soi

🌙 AVANT LE COUCHER — BILAN

✍ Rituel d'écriture (facultatif)

- Qu'ai-je ressenti depuis le début ?
- Quels changements observe-je ?
- Qu'est-ce que je souhaite conserver ?

🌿 MESSAGE CLÉ DU JOUR 5

La détox ne se termine pas aujourd'hui.
Elle s'intègre dans la durée,
par des choix conscients et respectueux.

JOUR 6

Reprise alimentaire douce & stabilisation

Thème du jour :

 Nourrir sans brusquer – ancrer les bénéfices

Intention du jour :

Aujourd'hui, je nourris mon corps avec respect.

J'écoute ses signaux.

Je consolide les bienfaits de ces derniers jours.

LE SENS DE CE SIXIÈME JOUR

Après 5 jours de détox progressive,
le corps est **plus réceptif, plus sensible**, mais aussi plus fragile.

Objectifs du jour :

- relancer la digestion sans surcharge
- éviter les erreurs classiques de “reprise brutale”
- stabiliser la glycémie
- conserver l’énergie retrouvée
- rassurer le système nerveux

 Ce jour est **fondamental** :
c'est lui qui conditionne la réussite globale du challenge.



LE MATIN — RÉVEILLER LA DIGESTION EN DOUCEUR

Rituel matinal (5 minutes)

Respiration consciente :

- inspirez par le nez
- expirez lentement par la bouche
- posez une main sur le ventre

 Objectif : activer la digestion sans stress.

Intention du jour

De quoi mon corps a-t-il réellement besoin aujourd’hui ?

PETIT-DÉJEUNER — EN DOUCEUR ABSOLUE

Jus n°1 : Relance digestive douce

Ingédients :

- ½ poire
- ½ fenouil
- ½ courgette
- 1 petit morceau de gingembre (optionnel), un peu de citron
- eau si besoin

Bienfaits :

- stimulation digestive légère
- apport d'énergie progressive
- respect de l'intestin

Alternative (si besoin de "mâcher")

- compote maison pomme/poire
- ou fruits cuits tièdes

YOGA DU MATIN (10 à 15 minutes)

Yoga digestion & ancrage

- mouvements lents
- auto-grandissement
- respiration abdominale

 *Intention :* redonner confiance au corps.

DÉJEUNER — PREMIER REPAS SOLIDE

Repas conseillé (Vitaliseur recommandé)

Base :

- légumes cuits doux (carottes, courgettes, fenouil)
- filet d'huile d'olive ou de colza cru
- herbes digestives (cumin, fenouil, thym)

Éviter encore :

- crudités
- protéines animales
- sucres rapides

Boisson

- bouillon de légumes
 - ou tisane digestive (fenouil, anis, cumin)
-

L'APRÈS-MIDI — STABILISER

Jus n°2 (facultatif)

À prendre si :

- coup de fatigue
- faim émotionnelle
- baisse d'énergie

Jus n°2 : Énergie stable

Ingédients :

- 2 carottes
 - 1 poignée de fruits rouges ou 1 pomme
 - eau
-

Conseil naturopathique

 Mangez lentement, dans le calme.

 Posez les couverts entre les bouchées.

 *La digestion commence dans le cerveau.*

DÎNER

Jeûne intermittent avec un bouillon de légumes

Ingédients :

- 90 g de carottes
- 90 g d'oignons
- Sel et épices au choix (cumin, herbes de Provence, clou de girofle, muscade, curry, curcuma...)
- 1 litre d'eau

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à ébullition. Couper et laisser reposer au moins 3h.

Filtrer avec un tamis et réchauffer avant de déguster !

Ou si fatigue Dîner léger

Suggestion de dîner en cas de fatigue :

- soupe de légumes cuits
 - un peu de riz blanc ou quinoa bien cuit
 - huile crue en fin de préparation
-

🌙 LE SOIR — APAISER & INTÉGRER

🛎 Pack premium uniquement

Yoga du soir (10 minutes)

- étirements doux
 - respiration lente
 - détente du ventre
-

🎧 Audio relaxation

Pack Essentiel : réécouter la méditation guidée sur la confiance en soi

Pack Premium Audio : *Le bouclier anti-stress*

🌙 AVANT LE COUCHER — ANCORAGE

✍ Rituel d'écriture (facultatif)

- Qu'est-ce que j'ai ressenti en remangeant ?
 - Quels aliments me font du bien ?
 - Que vais-je conserver après le challenge ?
-

🌿 MESSAGE CLÉ DU JOUR 6

La reprise alimentaire est un acte de soin.

Ce n'est pas un retour en arrière,
mais un passage vers un nouvel équilibre.



JOUR 7

Stabilisation, autonomie & prolongation des bienfaits

Thème du jour :

 Ancrer – comprendre – continuer

Intention du jour :

Je repars avec des clés simples, concrètes et durables.

Je fais confiance à mon corps et à ma capacité d'écoute.

LE SENS DE CE SEPTIÈME JOUR

Ce dernier jour n'est **pas une fin**,

mais un **passage** entre :

- la parenthèse du challenge
- et la vie quotidienne retrouvée

Objectifs du jour :

- consolider la digestion
 - stabiliser l'énergie et la glycémie
 - éviter l'effet "retour arrière"
 - transmettre des repères simples pour la suite
 - renforcer la confiance en soi
-

LE MATIN — SE RÉVEILLER EN CONSCIENCE

Rituel matinal (5 minutes)

- respiration abdominale lente
- étirement doux
- mains sur le ventre

 Message au corps : je prends soin de toi, même après le challenge.

Intention du jour

Qu'est-ce que je choisis de garder pour mon équilibre futur ?

PETIT-DÉJEUNER — STABILITÉ & SIMPLICITÉ

Jus n°1 : Clarté & énergie douce

Ingédients :

- 1 pomme ou 1 pêche ou 1 clémentine ou 1 petite grappe de raisin(selon la saison)
- 3 petites carottes
- eau si besoin

Bienfaits :

- énergie stable
- digestion facile
- soutien du foie sans excès

Alternative solide (si envie ou si fatigue)

- compote tiède
- ou flocons d'avoine bien cuits (20g)

YOGA DU MATIN (15 minutes)

Yoga d'ancrage

- postures debout simples
- étirements lents
- respiration consciente

 *Intention : s'enraciner, revenir pleinement au corps.*

DÉJEUNER — REPAS STRUCTURÉ & CONSCIENT

Repas conseillé

Base équilibrée :

- légumes cuits variés
- céréale douce (riz, quinoa, millet)
- légumineuses bien cuites **ou** poisson blanc (selon tolérance)
- huile crue

⚠ Toujours éviter :

- excès de protéines
- aliments ultra-transformés
- desserts sucrés

Conseil naturopathique

👉 Mieux vaut manger simple que "parfait".

👉 L'écoute du corps prime sur les règles.

L'APRÈS-MIDI — AUTONOMIE & REPÈRES

Jus n°2 (facultatif)

À prendre si besoin d'un coup de pouce.

Jus n°2 : Soutien énergie & concentration

Ingrédients :

- carotte
 - pomme
 - un peu de citron
-

Mini-bilan personnel

Prenez 10 minutes pour répondre à ces questions :

- Qu'est-ce qui a changé dans mon corps ?
 - Qu'est-ce qui a changé dans mon rapport à l'alimentation ?
 - Qu'est-ce que je veux conserver au quotidien ?
-

LE SOIR — CLÔTURER EN DOUCEUR

Dîner léger

- soupe de légumes (60g)
 - céréales bien cuites (30g)
 - légumes vapeur (60g)
-



Pack Premium uniquement

Yoga relaxant de clôture (10 minutes)

- respiration lente
- relâchement du ventre
- gratitude envers le corps

 Audio recommandé (pack premium uniquement) :

"Le bouclier anti-stress" à réécouter ou un autre audio parmi les bonus proposés

RITUEL DE FIN DE CHALLENGE

Écriture de clôture

Ce challenge m'a appris que...

Je repars avec...

Je choisis désormais de...

MESSAGE CLÉ DU JOUR 7

**La détox n'est pas un objectif,
c'est un outil de conscience.**

Ce que vous garderez fera toute la différence.

ET APRÈS ?

 Vous pouvez :

- refaire ce reset plusieurs fois par an
- intégrer 1 à 2 jours "détox douce" par semaine
- prolonger avec un accompagnement personnalisé
- participer à un séjour ou un programme plus approfondi

 Vous avez désormais les bases. Le reste est une question d'écoute et de régularité.



Notes personnelles Jour 1

Notes personnelles Jour 2

Notes personnelles Jour 3

Notes personnelles Jour 4

Notes personnelles Jour 5

Notes personnelles Jour 6

Notes personnelles Jour 7

