GUIDE PRATIQUE PROFESSIONNEL SUR

LE RÉGIME DÉTOX

DIETOX®
RESET YOUR BODY

« Cleanses are good for a short period of time. I can’t live my life on a cleanse because I like food too much, but maybe I’ll do a cleanse for two days. »

Michelle Obama

/ Contenu.

01 /

TOUT CE QUE VOUS AVEZ BESOIN DE SAVOIR SUR LE RÉGIME DÉTOX

Que signifie « Détox » ?

Le jeûne intermittent

Mythes sur le régime détox

02 /

PLAN D'ACTION – FAITES UN RESET

Par où commencer ?

Recettes détox

03 /

CURE DE JUS DIETOX

En quoi consiste une journée de cure de jus détox ?

Bienfaits

Conseils pour accélérer l'effet détox

Pourquoi dietox ?

« Avec moi, ça a fonctionné » – Témoignages

04 /

TEST EXPRESS : AVEZ-VOUS BESOIN D'UNE CURE DÉTOX ?

Que signifie “Détox”?

Le terme de détox fait référence à un ‘processus au cours duquel une personne s’abstient de consommer ou élimine de son corps des substances toxiques ou peu saines’.

(Dictionnaire Oxford)

Aujourd’hui, nous sommes exposés à un grand nombre de toxines qui affectent notre corps de différentes manières.

De l’air que nous respirons aux cosmétiques que nous utilisons et aux aliments que nous consommons, les sources d’« intoxication » sont multiples et, malgré le fait que notre corps possède des organes capables de détoxifier régulièrement notre organisme, les menaces n’ont jamais été aussi nombreuses qu’aujourd’hui, c’est pourquoi il convient de faciliter ce processus.

Le régime détox a toujours existé, avec différents noms et sous différentes formes, mais avec le même objectif. De la cure d'ananas aux vieilles recettes de grand-mère pour nettoyer l'organisme, chacun choisit sa manière de se détoxifier, mais il convient de savoir qu'il existe parfois des risques nutritionnels comme l'excès de glucose, le manque de fibre ou un apport calorique trop faible.

C'est pourquoi le moment est venu de « professionnaliser » ce processus, grâce à une cure détox standard supervisée par des nutritionnistes, qui valident la qualité des ingrédients, le processus d'élaboration et la méthode de consommation.

Au-delà de l'élimination des toxines et de la perte de poids, vous devez envisager la détox comme un reset, c'est-à-dire, comme **le moment décisif pour entreprendre un changement important dans votre alimentation et, plus généralement, dans votre hygiène de vie**. Une détox peut simplement être une façon de mettre de l'ordre dans votre alimentation ou d'opérer un grand changement dans vos habitudes, qui aura une incidence sur votre alimentation et sur votre santé, mais également sur le regard que vous portez sur vous-même. **C'est une opportunité pour repartir à zéro et envisager le type de femme que vous voulez être.**

Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent ou « Intermittent fasting », est une méthode détox qui consiste à alterner des périodes de régime équilibré, avec des périodes de jeûne.

Il existe diverses manières de le faire, mais les plus connues sont les suivantes :

16/8

Ce jeûne intermittent consiste à manger pendant 8 heures et jeûner durant les 16 heures suivantes. La période de jeûne inclut les heures de sommeil, plus quelques heures supplémentaires.

5:2

Ce jeûne intermittent consiste à limiter l'ingestion de calories à 500-600 deux jours par semaine, les jours n'étant pas forcément consécutifs. Durant les cinq autres jours, vous pouvez manger ce que vous voulez.

Manger-Repos-Manger

Elle consiste à alterner les jours de jeûne et les jours où l'on s'alimente. Pendant une journée, vous pouvez manger ce que vous voulez, et le lendemain vous jeûnez complètement. Idéalement, il faut refaire ce type de jeûne une ou deux fois par semaine.

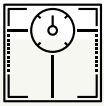
Les bienfaits du jeûne intermittent

Les nutritionnistes et diététiciens sont de plus en plus nombreux à considérer le jeûne comme une méthode efficace, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour améliorer notre état de santé général.

D'ailleurs, quand on y réfléchit, on se rend compte que notre organisme traverse une brève période de jeûne de manière naturelle la nuit, car nous cessons de manger et de boire pendant plusieurs heures. Cette simple interruption a déjà des conséquences très positives sur notre santé, notamment le fait de réduire les niveaux d'insuline et de glucose dans l'organisme, dont les déséquilibres entraînent souvent des maladies chroniques ou l'apparition de l'obésité.

En définitive, parmi les multiples bienfaits du jeûne intermittent on trouve :

La régénération et la détoxification de l'organisme



La perte de poids

Entre 1 et 2 kilos
par semaine

L'activation de l'autophagie

L'autophagie est le système naturel de recyclage de l'organisme, grâce auquel il expulse tout ce qui ne lui est plus utile et pourrait lui être nocif, et en même temps, cela lui permet de profiter de tout ce qui peut lui être utile pour réactiver la régénération cellulaire et favoriser la bonne santé générale de la personne.

L'augmentation de la sensibilité à l'insuline

Un taux d'insuline élevé augmente la capacité de stockage des graisses et, par conséquent, la résistance à l'insuline. Or celle-ci peut causer de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires chez certaines personnes. Pour cette raison, il est bon d'avoir une certaine sensibilité à l'insuline, ce que les cures de jus peuvent favoriser.

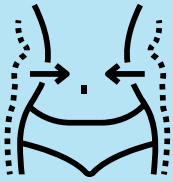
L'effet anti-inflammatoire pour l'organisme

L'augmentation de la résistance au stress et à l'oxydation de l'organisme

Le jeûne intermittent sélectionné parmi les régimes les plus sains de 2020

Récemment, l'Institut Médical Européen de l'Obésité (IMEO) a inclus dans son classement annuel le jeûne intermittent comme l'une des méthodes les plus saines pour perdre du poids en 2020.

L'IMEO considère le jeûne intermittent comme un régime favorisant un mode de vie sain et durable dans le temps, aidant à la perte de poids de manière modérée et n'entraînant pas d'effet boomerang.



9 Mythes sur la détox

1 ✕ FAUX

« Le régime détox est un régime miracle »

Le régime détox n'est pas un régime miracle, simplement parce que suivre un régime n'a jamais été facile. Il exige un engagement envers soi, des efforts, de la constance et de la volonté pour le suivre correctement et de manière équilibrée.

2 ✕ FAUX

« La détox prétend remplacer une alimentation saine et équilibrée »

Faire une détox consiste à suivre un régime riche en fruits, en légumes, en légumineuses, en céréales, en graines et en fruits secs. De manière ponctuelle, on effectue des jeûnes à base de fruits et / ou de jus avec des ingrédients détox. Mais cela n'implique pas de laisser de côté une alimentation équilibrée. Vous devez envisager le régime détox comme une manière de compléter votre alimentation lorsque vous faites des excès et d'apporter une aide supplémentaire à votre corps dans son processus de détoxification naturelle.

3 ✕ FAUX

« La mode détox est passagère »

Le régime détox ne prétend pas être une mode sous prétexte que les stars le suivent. L'objectif de ce régime est de servir d'impulsion pour changer nos habitudes alimentaires et d'avoir un mode de vie plus sain.

4 ✕ FAUX

« Faire une détox entraîne un effet boomerang »

Comme nous l'avons déjà dit, le régime détox n'est pas miraculeux, il ne vous garantit pas que vous n'allez plus jamais grossir parce que c'est impossible. Si vous interrompez ce régime, essayez de continuer à suivre un régime équilibré et de faire de l'exercice de manière régulière. Si vous faites cela, vous ne subirez pas d'effet boomerang.

5 ✕ FAUX

« Les organes responsables de l'élimination des toxines n'ont pas besoin d'aide extra »

Bien entendu, le foie et les reins ont la capacité de remplir leur fonction naturelle de détoxification. Mais si nous faisons des excès en mangeant ou qu'habituellement, nous ne prenons pas soin de notre alimentation, ces organes sont soumis à une surcharge.

Par conséquent, faire une détox pendant quelques jours va leur permettre de se reposer et leur apporter une aide extra en favorisant l'oxygénation et la détoxification du corps, ce qui permet de minimiser les excès et les mauvaises habitudes que nous lui imposons.

6 ✕ FAUX

« Le régime détox est un danger pour l'organisme car il restreint certains aliments »

Ce régime ne prétend restreindre aucun aliment, il ne fait que recentrer votre alimentation sur certains ingrédients pendant un court laps de temps afin de détoxifier l'organisme, en intercalant des jeûnes ou des demi-jeûnes dépuratifs de temps en temps. De plus, le jeûne a été validé par l'IMEO comme une excellente méthode de perte de poids, comportant par ailleurs de nombreux bienfaits pour la santé.

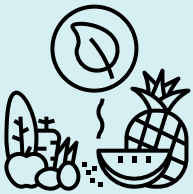
En définitive, le régime détox offre une réponse à ce que notre corps nous demande parfois, une pause, un reset... choisissez le nom que vous voulez lui donner.

7 ✕ FAUX

« Faire un régime de jus détox n'est pas une pratique saine »

Faire une cure détox à base de jus frais pendant quelques jours fait beaucoup de bien à l'organisme. Vous vous sentirez plus légère, vous aurez plus d'énergie et vous pourrez perdre les kilos que vous avez en trop. Mais si vous voulez perdre plus de poids (5-10 kg), nous vous déconseillons de faire une cure de jus. Chez Dietox, nous recommandons d'avoir recours à un professionnel qui vous orientera.

L'idéal pour perdre du poids est de combiner une cure de jus détox avec une alimentation équilibrée supervisée par un nutritionniste, incluant de l'exercice physique régulier.



8 ✕ FAUX

« Les jus de fruits détox prétendent remplacer les fruits frais »

L'apport nutritionnel et la fibre des fruits naturels frais sont incomparables avec ceux d'un jus détox. Les jus de fruits détox ne prétendent pas remplacer les fruits, néanmoins ils peuvent aider les personnes qui ne sont pas habituées à manger des fruits au quotidien à en consommer.

9 ✕ FAUX

« Tous les jus détox sont les mêmes »

Tous les jus détox ne sont pas identiques, ils ne contiennent pas tous les mêmes ingrédients. Les jus de Dietox, par exemple, qui sont conçus en fonction d'un modèle de régime le plus équilibré possible, comportent beaucoup plus de légumes que de fruits. Il s'agit en réalité d'un mélange entre le jus et la soupe, avec des ingrédients comportant des fibres, une grande variété de légumineuses et de céréales complètes.

De plus, ils sont frais, 100 % végans, ils ne contiennent ni conservateurs, ni colorants, ni OMG, ni gluten, ni lactose, ni soja, ni sucres ajoutés, à la différence d'autres jus que l'on trouve sur le marché.

Plan d'action
Faites un reset

Par où commencer ?

01 Vaincre la peur

Les régimes détox peuvent faire peur. De multiples questions nous assaillent : « Est-ce que je vais avoir faim ? », « Et si ça ne me réussit pas ? », etc. L'origine de ces peurs a à voir avec la nouveauté. Comme il s'agit d'une alimentation très différente de celle à laquelle nous sommes habitués, il est naturel que nous ayons des réticences. Néanmoins, si au lieu d'un régime, vous l'envisagez comme un bouleversement de vos habitudes qui peut vous aider à ne plus porter systématiquement préjudice à votre organisme avec des produits et des aliments peu sains, cela vous donnera peut-être envie de sortir de votre zone de confort alimentaire et accepter que ce régime soit bon pour vous.

...sortir de votre zone de confort alimentaire et accepter que ce régime soit bon pour vous.

Il s'agit de donner de l'importance à votre projet de bien-être.

02 Engagement

Il est difficile d'obtenir des résultats sans tenir d'engagement du début à la fin. Il ne s'agit pas de vous marier avec votre régime, ni de vous attacher les mains à une feuille de salade. Il s'agit de donner de l'importance à votre projet de bien-être, d'y croire dès le début et de vous demander si vous êtes vraiment prête à renoncer à certaines choses pour atteindre votre objectif. Êtes-vous prête à passer une journée entière sans rien manger de solide ? Serez-vous capable d'échanger vos gâteaux préférés par un jus ou des snack balls ?

Planification

03

Si jusqu'à présent votre alimentation était chaotique, c'est le moment de prendre votre agenda et de décider ce que vous allez manger et quand. Prenez les rênes de votre alimentation, ne laissez pas le manque de temps ou le prix de la nourriture décider de votre alimentation. C'est votre santé et votre image qui sont en jeu. C'est à vous de choisir.

Prenez les rênes de votre alimentation, ne laissez pas le manque de temps ou le prix de la nourriture décider de votre alimentation.

Motivation

04

Il y a de nombreuses manières de se motiver, mais ce qui fonctionne le mieux est de lui donner une dimension ludique, par exemple en le faisant avec des amies. Vous pourrez ainsi partager les moments difficiles et vous soutenir mutuellement. Mais aussi associer chaque repas/jus à une chanson que vous aimez et l'écouter au moment voulu. De cette manière, vous allez générer des connexions cérébrales qui relieront des aliments sains avec une sensation de plaisir, de divertissement et de bien-être émotionnel. Vous finirez par éprouver du plaisir à faire ce régime comme jamais.

Vous allez générer des connexions cérébrales qui relieront des aliments sains avec une sensation de plaisir.

... cherchez ce qui vous aide à vous sentir bien.

05 Prendre soin de soi

Respectez tout ce que vous ressentez. Il est probable que vous ayez des moments de grand enthousiasme et des moments de découragement extrême. C'est normal, vous êtes humaine ! Donnez-vous la possibilité de reconnaître ce qui vous arrive et cherchez ce qui vous aide à vous sentir bien : il se peut que vous ayez besoin d'activité physique, ou au contraire, vous méritez peut-être de vous reposer et de déconnecter pour éviter d'être obsédée par ce qui vous manque (le sucre et les graisses). N'oubliez pas que ces moments de faiblesse sont des pièges pour reprendre votre ancienne alimentation, qui contient les substances auxquelles votre cerveau est habitué et qui sont généralement tout sauf saines.

06 Satisfaction

Le simple fait d'avoir franchi les 4 étapes précédentes suffisent à vous féliciter et à vous sentir fière de vous. Le régime détox est un régime exigeant, donc reconnaissez vos efforts et valorisez-les. D'ailleurs, vous devriez même en parler autour de vous parce que tout le monde ne peut pas se vanter de relever un tel challenge, qui exige de sortir de sa zone de confort alimentaire.

Reconnaissez vos efforts et valorisez-les.

Recette de la Salade mixte détox

(pour 4 personnes)

Une salade ne déçoit jamais et cette recette est très simple, fraîche, rapide et super détox.

Ingrédients

- 125 g de betterave crue
- 200 g de chou blanc cru
- 1 pomme
- 35 g de graines de sésame noir
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Coriandre fraîche
- Poivre
- Jus de citron (optionnel)

Préparation

1. Râpez la betterave et le chou, coupez la pomme en fines lamelles.
2. Mélangez la betterave, le chou, la pomme et le sésame dans un saladier.
3. Ensuite, préparez une vinaigrette dans une petite tasse, en mélangeant l'huile, le vinaigre et le poivre.
4. Une fois la vinaigrette terminée, versez la sauce sur la salade, mélangez le tout et ajoutez la coriandre pour terminer.
5. Si vous souhaitez un effet brûle-graisses plus important, vous pouvez ajouter un jus de citron à la vinaigrette.

Recette des Spaghettis à l'avocat

(pour 4 personnes)

Cette recette peut être une bonne option pour un déjeuner, et c'est une manière plus saine de manger des pâtes.

Ingrédients

- 250 g de spaghettis
- 1 avocat
- 2 ails
- 50 g de maïs en conserve
- Tomates cherry
- Jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais
- Poivre

Préparation

1. Cuisez les spaghettis. Une fois que les pâtes sont cuites, il faut les égoutter et les mettre dans un saladier.
2. Épluchez et hachez l'ail.
3. Mélangez l'ail avec l'avocat, ajoutez le jus de citron, le poivre et l'huile d'olive.
4. Hachez le basilic et coupez les tomates cherry en deux.
5. Ajoutez-les dans le saladier avec les pâtes, le mélange à base d'avocat, les tomates, le basilic et le maïs. Et mélangez le tout.

Recette du Pudding de chia

(pour 4 personnes)

Cette recette de pudding de chia est une idée très saine pour le petit-déjeuner ou comme dessert. Au cas où vous ne le saviez pas, les graines de chia sont un anti-inflammatoire naturel. De plus, elles ont un effet rassasiant, sont hypocaloriques et très riches en oméga 3.

Ingrédients

- 500 ml de lait/boisson végétale sans sucre
- Une demi-tasse de graines de chia
- En option : petits morceaux de fruits, cannelle, essence de vanille ou cacao en poudre.

Préparation

1. Videz dans un grand bol le lait végétal et toute type d'ingrédient liquide que vous souhaiteriez ajouter au pudding. Et mélangez.
2. Ajoutez les graines de chia et mélangez bien.
3. Laissez reposer le pudding dans le bol ou bien dans des tasses individuelles durant au moins 2 heures, ou encore mieux, toute la nuit précédente. Vous verrez comme la chia gonfle en s'hydratant et le lait se convertit en une espèce de crème dessert.
4. Optionnellement, et pour donner plus de goût, vous pouvez ajouter des petits morceaux de fruit, cannelle, essence de vanille ou cacao en poudre au pudding.

Recette de Taboulé aux légumes

(pour 4 personnes)

Le taboulé est une manière fraîche et saine de manger des légumes, et cette recette peut être l'occasion pour que vous commenciez à combiner les ingrédients détox pour préparer différents types de taboulés selon vos goûts.

Ingrédients

- 1 tasse de semoule
- Un demi-oignon
- 1 concombre
- 2 grandes tomates mûres
- Jus de citron
- Feuilles de persil ou coriandre
- Une poignée d'olives noires
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre à votre goût.

Préparation

1. Versez le taboulé dans un grand bol.
2. Rincez et coupez tous les légumes en très petits morceaux.
3. Ajoutez les légumes dans le bol de semoule et mélangez.
4. Ensuite, ajoutez le jus de citron, quelques petites cuillères d'eau froide, la poignée d'olives, un filet d'huile, du sel et du poivre, à votre goût. Et mélangez pour finir.
5. Couvrez le bol de taboulé et mettez-le dans le frigidaire pendant au moins deux heures.
6. Avant de servir, ajoutez la coriandre ou le persil haché et mélangez.

Cure de jus Dietox

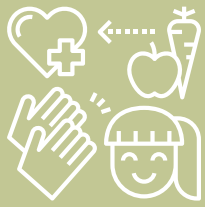
En quoi consiste une journée de jus détox ?

Comme vous le savez, il y a de nombreuses façons d'appliquer le régime détox dans votre quotidien. Chez Dietox, nous avons élaboré la première cure détox complète et authentique.

À partir de recettes de saison élaborées à base d'ingrédients naturels, choisis parce qu'ils couvrent les besoins nutritionnels de votre organisme en fonction du moment de la journée.

La cure consiste à ne pas ingérer d'aliments solides et préférer des produits liquides à base de fruits, de légumes, de légumineuses, de céréales et de superaliments. Elle démarre à 7 heures du matin avec un grand jus vert, la recette détox par excellence, et à partir de là, votre corps et votre esprit se mettent en mode détox : durant toute la journée, vous allez vous libérer des déchets qui portent préjudice à votre santé physique et mentale.

Une fois votre journée Dietox démarrée, **vous devrez prendre un jus ou une soupe de légumes toutes les deux heures**. Cette fréquence vous permettra de ne pas avoir faim car le rythme des repas est régulier. Sachant en outre que ce que l'on appelle la chrononutrition influe considérablement sur la façon dont nous assimilons les aliments.



Cette fréquence vous permettra de ne pas avoir faim car le rythme des repas est régulier.

Jusqu'à il y a cinq ans, on considérait que l'important était ce que l'on mangeait, la quantité d'énergie et de nutriments ingérés, mais depuis la parution de l'étude réalisée par Garaulet et le professeur Frank Scheer, de l'Université de Harvard, on a pu prouver que **l'heure à laquelle on mange a une incidence sur l'effet métabolique**. Il s'agit de chrononutrition et chez Dietox, nous la suivons à la lettre car nous croyons en sa capacité d'améliorer l'état de santé général d'une personne, et faciliter la perte de poids. De fait, de **nombreuses recherches mettent en relation le déséquilibre dans les horaires des repas avec la prise de poids.**

Ainsi donc, vos horaires d'ingestion au long de votre journée Dietox seront les suivants :

Tenez compte du fait que **les jus 3 et 5 (déjeuner et dîner) sont en réalité des soupes de légumes** qui peuvent être réchauffées en hiver et consommées froides en été.

Réveillez-vous

Entre
7 h et 9 h

Activez-vous

Entre
10 h et 12 h

Profitez

Entre
13 h et 15 h

Occupez-vous

Entre
16 h et 18 h

Savourez

Entre
19 h et 21 h

Bonne nuit

Entre
22 h et 24 h

Vous pouvez faire la cure pendant une journée, deux, et jusqu'à 5 de suite, en fonction de l'intensité que vous recherchez. Pour vous donner une idée, voici une estimation des résultats obtenus selon la durée de cette cure Dietox :

Jours de cure détox	Kilos perdus approximativement
1 jour	0,5 - 1 kg
2 jours	1 - 2 kg
3 jours	2,5 - 4 kg
4 jours	3 - 4,5 kg
5 jours*	3,5 - 5 kg

**Il est recommandé de ne pas dépasser 5 jours de cure dépurative liquide sans la supervision d'un professionnel de santé.*

Bienfaits

Les ingrédients tels que le céleri, la pomme ou le citron arrivent à votre système digestif afin d'apporter à votre organisme des nutriments propres, **de nettoyer le sang, d'éliminer la rétention de liquides et de diminuer les ballonnements**. Il est aisé de comprendre qu'en donnant le meilleur à votre organisme, vous allez vous sentir mieux. De même, abandonner une mauvaise alimentation et des habitudes peu saines ont des **répercussions extraordinaires sur votre santé que vous ressentirez d'ailleurs dès le premier jour :**

Votre **transit intestinal se régule**.

Votre peau s'hydrate, elle devient plus éclatante.

La sensation de ventre gonflé diminue progressivement.

Votre capacité de concentration et votre niveau d'énergie augmentent, car les toxines fatiguent le système digestif, alors que la détoxification allège tous les processus et permet de récupérer 100 % de l'énergie qui était destinée à la transformation des aliments lourds et gras.

Le cycle de sommeil se régule et vous récupérez davantage.

Vous vous réconciliez avec vous-même et cela vous motive pour prendre au sérieux votre alimentation et faire ce qu'il faut pour vous sentir mieux de manière générale.

Conseils pour accélérer l'effet détox

Préparez-vous bien

Le jour où vous commencez votre détox est important, mais le jour qui le précède l'est tout autant. Car si vous voulez réellement que votre organisme se détoxifie et perdre jusqu'à 3 kilos, il est préférable de préparer votre estomac le plus tôt possible. L'idéal serait que, la veille du début de votre cure détox, vous contrôliez votre ingestion de calories et que vous parveniez à faire des repas légers. Cela n'a pas de sens de vous jeter sur les sucreries ou de faire de gros repas la veille si votre intention est de changer vos habitudes. Vous pouvez dire adieu aux gâteaux et aux pizzas quelques jours avant, et commencer à vous préparer mentalement la veille. L'idéal serait de pratiquer le **jeûne nocturne** la nuit précédente, c'est-à-dire de dîner tôt et léger, et de rester environ 10-12 heures à jeun pendant vos heures de sommeil, afin de démarrer votre journée détox avec l'estomac vide.

Alcalinisez votre eau

Même s'il s'agit d'un régime liquide, vous ne devez pas pour autant vous passer d'eau. Bien au contraire. Accompagnez le demi-jeûne détox avec 1,5 l d'eau que vous boirez au cours de la journée, afin de favoriser l'expulsion des liquides et des toxines. Si vous ajoutez à cela **un flacon de Fit Water**, vous transformerez votre eau en un puissant traitement drainant et tonifiant que votre corps assimilera immédiatement. Cette formule à base de thé vert, de charbon actif et de plantes dépuratives est le complément idéal pour **stimuler le drainage naturel et maximiser les résultats de la cure détox.**

Bougez

Un des éléments qui contribue le plus à la détoxification générale de notre corps est la peau. À travers la sueur, nous expulsons les toxines de façon naturelle, l'activité physique est donc un booster du processus détox et, en même temps, elle aide à brûler des calories, ce qui facilite la perte de poids. S'il est vrai qu'il ne convient pas de faire du sport de manière très intense pendant la cure détox, il ne faut pas pour autant rester immobile et utiliser l'excuse de la cure pour ne pas bouger. L'exercice physique est toujours bon pour la santé (à quelques exceptions près), alors **profitez de l'énergie détox pour faire une séance de yoga, de pilates ou de Ballet Fit** et aidez votre corps à expulser des toxines, à produire des endomorphines, cela va vous permettre de vous sentir mieux et de bonne humeur.

Faites la cure à plusieurs

La cure détox n'est pas miraculeuse. Pour qu'elle donne des résultats, **votre niveau d'engagement et votre volonté** sont essentiels. Un recours très efficace pour que votre motivation ne faiblisse pas, est de la faire avec d'autres personnes partageant le même objectif que vous et de vous engager les uns envers les autres à la faire jusqu'au bout. De cette façon, lorsque l'une d'entre vous verra ses forces faiblir, elle recevra le soutien des autres pour lui rappeler que cela vaut le coup d'aller jusqu'au bout.

De plus, actuellement, chez Dietox, les commandes de groupe reviennent beaucoup moins chères. Découvrez le **DIETOX CHALLENGE** et vous pourrez bénéficier jusqu'à 40 % de réduction et faire en sorte que l'expérience Dietox soit beaucoup plus amusante.

Pourquoi Dietox ?

Parce que c'est très commode :

vous n'avez pas à acheter des centaines d'ingrédients, ni à apprendre des recettes à faire avec un mixer (que vous n'avez d'ailleurs peut-être même pas chez vous). Il vous suffit de cliquer sur le nombre de jours que vous voulez, choisir une date de livraison et recevoir le paquet à l'adres.

Parce que c'est bon:

nous donnons priorité à la qualité et à l'effet dépuratif, mais sans renoncer au plaisir du palais. Notre intention est que vous ayez du plaisir à prendre soin de vous, et que l'idée de faire un reset vous réjouisse. Parce que c'est aussi la meilleure manière pour que vous ayez envie de recommencer. Si vous n'êtes pas habituée à une alimentation végane, les saveurs vont peut-être vous surprendre au début, mais nous vous assurons que vous finirez par vous y habituer et que vous allez découvrir des ingrédients nouveaux et exotiques qui vont chambouler votre palais..

Parce que c'est sain :

la combinaison d'ingrédients contenus dans chaque bouteille n'est en rien aléatoire, ils ont été sélectionnés avec soin pour constituer l'apport de nutriments adéquat pour chaque moment de la journée. Ce ne sont pas de simples jus de fruits, il s'agit d'un régime liquide complet, avec un apport calorique minime et la plus faible teneur en sucres du marché (ils ne contiennent que les sucres des fruits, aucun sucre ajouté).

Parce que nous sommes des experts:

les produits Dietox sont conçus par et pour des femmes parce que nous avons envie de partager ce qui fonctionne pour nous. Nous sommes une équipe de nutritionnistes, de coachs nutritionnels et de beauty lovers mues par l'envie de vous rendre la vie plus facile. Parce qu'il est parfois difficile de tout gérer, et qu'il est très commode qu'un professionnel nous guide sur le chemin et vous montre une manière saine, simple et efficace de mettre de l'ordre dans votre alimentation.

Témoignages

« Avec moi, ça a fonctionné »

teresa_victoria
San Sebastián

motheroffivedragons

anastasiasopova_
Barcelona

sarareligioso
Roma

mlle_cham
París

veronicafaverzani

Test express : vous avez besoin d'une détox ?

☑ Oui / ☒ Non

1. Vous mangez de la viande rouge plus de 3 fois par semaine. ☑ / ☒
2. Vous avez du mal à manger des légumes habituellement. ☑ / ☒
3. Souvent, vous n'avez pas le temps de cuisiner et vous finissez par manger des plats préparés ou de la nourriture industrielle. ☑ / ☒
4. Vous vivez en ville. ☑ / ☒
5. Vous fumez. ☑ / ☒
6. Vous buvez plus de 3 verres de vin par semaine. ☑ / ☒
7. Vous sentez votre ventre gonflé tous les jours. ☑ / ☒
8. Votre peau est terne et sans éclat. ☑ / ☒
9. Vous faites moins de 4 heures de sport par semaine. ☑ / ☒
10. Vous dormez peu ou mal. ☑ / ☒

Si vous avez plus de 5 OUI, votre diagnostic est clair : faites un reset maintenant ou votre corps va bientôt commencer à se plaindre, si ce n'est pas déjà fait.