C'EST MALIN

Hon cahier J'ose detox!



Alix Lefief-Delcourt

1 serraine de détox pour retrouver toute son énergie ? C'est possible!

Découvrez notre programme détox personnalisé pour vous sentir mieux dans votre corps... et dans votre esprit!



Dans ce cahier

• Un programme sur mesure en 7 jours avec listes de courses . et menus

> Des astuces et des soins beauté qui vous seront toujours utiles

• Des challenges et des autoévaluations pour suivre votre progression et être super-fière de vous!

pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les emèdes naturels, le bio, la cuisine... Elle est l'auteur aux éditions Leduc.s de plusieurs ouvrages dont Le chlorure de magnésium malin et

Inclus

10 recettes détox

de l'auteur pour aller encore plus loin !

7,90 eurosPrix TTC France
ISBN 979-10-285-0255-3





Design : Élisabeth Chardin Illustrations : Valérie Lancaster

Soyez Malin! Déjà disponibles dans la collection!



Dans la même collection, aux éditions Leduc.s.

Mon cahier objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive, d'Aurore Aimelet, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

http://leduc.force.com/lecteur
ou scannez le code ci-contre



Mise en page/Design : Élisabeth Chardin Illustrations : Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions 29, boulevard Raspail 75007 Paris - France

ISBN: 979-10-285-0255-3

ISSN: 2425-4355



Mon cahier O S C O O O

Bonus
Téléchargez
10 recettes détox!
Rendez-vous

en dernière page

Alix Lefief-Delcourt

L E D U C . S E D I T I O N S

Sommaire

Une détox, pour quoi faire?	7
D'où viennent les toxines ?	7
Quel est le moment ideal pour faire une cure detox?	9
2 Mon petit journal de bord	10
Je mesure mon niveau d'intox	10
Je définis mes objectifs	12
Je m'évalue	14

3	Les	IU CC	mn	าลท	dem	ients	de	ma	cur	e a	et	OX
	1 Rea	ucoun	de fri	iits et	légun	nes tu c	onsc	mme	ras			

7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
2. Sur des aliments de qualité tu miseras	20	+
3. Tous tes plats d'herbes et épices tu parsèmeras	22	
4. Les vertus du cru tu redécouvriras	23	
5. Sur la cuisson vapeur tu miseras	24	

6. Beaucoup (mais pas n'importe quoi !) tu boiras	27
7. Dans ta salle de bains, du tri tu feras	28
	00

8. Sans hesiter, tu te chouchouteras	30
9. Tous les jours, tu bougeras	33
10 L'asprit tu te détovifieras	3/

			5
4	Ma cure détox en 7 jours	37	
	J-7: je me prépare!	37	
	La liste de courses de ma semaine détox	39	
	Les menus de la semaine	41	
5	Semaine détox : c'est parti!	43	
6	C'est l'heure du bilan!	60	
	J'évalue mon état de santé général	60	
	Et sur la balance?	61	
7	Les 10 bons réflexes détox à conserver		
	toute la vie!	62	
8	Téléchargez 10 recettes	63	



Une détox, pour quoi faire?

haque jour, notre corps s'intoxique un peu davantage. Les déchets de toutes sortes s'accumulent, et peuvent conduire, si on ne fait rien, à un encrassement néfaste pour le fonctionnement de l'organisme. Avec des conséquences à ne pas prendre à la légère : fatigue, migraine, problèmes de peau, rhumatismes... Le principe de la cure détox est simple : faire un grand « nettoyage » afin de repartir sur de bonnes bases. Cela passe bien sûr par l'adoption de quelques mesures de bon sens au niveau alimentaire, mais pas seulement. C'est toute une hygiène de vie à revoir!

D'où viennent les toxines?

- Des aliments que nous consommons :
- résidus indésirables : pesticides dans les fruits et les légumes, métaux lourds dans certains poissons ou dans une eau du robinet de mauvaise qualité, antibiotiques dans la viande et le lait; PCB (des perturbateurs endocriniens) dans les graisses animales (viandes, poissons, produits laitiers);
- bactéries présentes naturellement à la surface des fruits et légumes, et qui sont absorbées s'ils sont mal lavés, ou présentes sur les viandes et poissons crus mal conservés;
- additifs, colorants et conservateurs divers et variés contenus dans les produits industriels;
- substances toxiques (et cancérogènes!) produites par certains modes de cuisson: acrylamide (dans les aliments riches en glucides cuits à haute température ou grillés: frites, pâtisseries, biscuits, pain grillé...), amines hétérocycliques (viandes grillées ou cuites au barbecue), benzopyrène et acroléine (huiles végétales chauffées à trop haute température et qui « fument »);

8	J'ose la	a détox	1 Ur	ne déto	x, pour	quoi	faire ?)

cessus de nettoyage naturel de l'organisme.

- molécules chimiques qui migrent du contenant vers le contenu (bisphénol A et phtalates des plastiques, aluminium des papillotes...).
 - Des cosmétiques que nous appliquons sur notre peau, et qui peuvent contenir des composés nocifs (shampooings, savons, gels douche, crèmes, maquillage...).
 - De la fumée de tabac, que l'on soit fumeur ou non (tabagisme passif).
 De la pollution atmosphérique, et de la pollution intérieure (colles, pein-
 - tures, produits désodorisants, produits d'entretien, fumée des bougies ...).

 Du stress, responsable de l'accumulation des toxines et qui entrave le pro-
 - Du fonctionnement normal de l'organisme (travail des cellules, usure des organes...).

corps possède - et heureusement ! - un système performant d'élimination des toxines. Il les élimine par l'urine, les selles et la transpiration. Mais, parfois, celui-ci ne parvient plus à assurer correctement sa mission car il est trop sollicité (stress, mauvaises habitudes alimentaires qui perdurent...). Résultat : il sature et s'encrasse. La détox permet de l'aider à réparer les dégâts et de remettre les compteurs à zéro.

Bref, quoi que vous fassiez, vous êtes cerné! Mais, bonne nouvelle: le



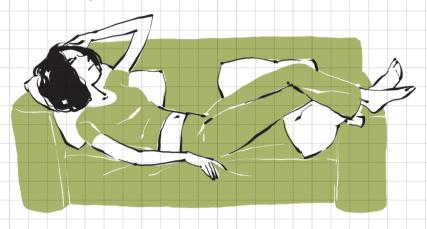
Quel est le moment ideal pour faire une cure détox?

Une cure détox peut être entreprise à n'importe quel moment de l'année : il n'y a pas de règle stricte en la matière. Mais sachez que certaines périodes peuvent être plus propices que d'autres...

- Début janvier, pour éliminer les excès liés aux fêtes de fin d'année.
- À la fin de l'hiver et à l'arrivée du printemps, pour se débarrasser des déchets accumulés pendant la saison froide. Une bonne façon pour aborder les beaux jours en pleine forme, aussi bien physiquement que mentalement!
- Au début de l'été, pour se sentir plus léger. La saison incite aussi à manger de bons fruits et légumes, à s'hydrater plus, à bouger davantage... Autant de facteurs indispensables à la réussite d'un programme détox.
- Au début de l'automne, pour gagner en énergie et être plus résistant face à la saison froide qui s'annonce. Septembre, c'est aussi le mois des bonnes résolutions. Alors on en profite!

Conclusion: suivez votre programme détox quand vous voulez, vous en tirerez toujours des bénéfices!

Mon petit journal de bord



vant de commencer le programme détox proprement dit, prenez quelques minutes pour faire le point sur votre niveau d'« intox », sur vos objectifs et sur votre état de santé général. À la fin du programme, vous pourrez ainsi en évaluer de manière concrète les résultats.

Je mesure mon niveau d'intox

Pour chacune des affirmations suivantes, cochez (sans trop réfléchir) la case qui vous correspond le mieux. Vous découvrirez ainsi si vous êtes un peu/beaucoup/à la folie/pas du tout sous l'emprise des toxines. Et donc si vous avez vraiment besoin oui ou non d'une cure détox!

	Jamais	De temps	Souvent
	ou rarement	en temps	
Je me sens fatigué(e)			
Je suis stressé(e)			

Je dors mal...

1	
Jamais De temps Souvent	
ou rarement en temps	
J'ai des maux de tête ou des	
migraines	
J'ai le teint terne et / ou	
des problèmes de peau	
(boutons)	
Je mange mal (trop gras, trop	
salé, trop sucré)	
Dès qu'un microbe passe, je l'attrape	
јеташаре	
Je bois de l'alcool	
Je fume	
J'utilise de nombreux produits	
cosmétiques (non bio)	
Je fais la fête (excès d'alcool,	\exists
de tabac, de nourriture, manque de sommeil)	
manque de sommen)	
J'ai des problèmes de	
digestion (ballonnements,	+
constipation, mal au ventre)	+
J'ai du mal à récupérer	-
après un effort physique	+
No other depositor	+
Nombre de points 0 1 2	-
Sous-total	-
	-
Total des 3 colonnes	-
	4

Comptabilisez ensuite le nombre de points correspondant à vos réponses : vous découvrirez votre niveau d'intox, et comment ce programme pourra vous aider.

Vous avez 0 point :

12

on peut dire que vous êtes chanceux(se). Vous devez être l'une des rares personnes à ne pas avoir besoin d'un petit programme détox. Gardez vos bonnes habitudes de vie, mais sachez que vous n'êtes pas à l'abri d'en avoir besoin un jour ou l'autre, par exemple après un week-end de fête, au sortir de l'hiver...

Vous avez entre 1 et 5 points :

sur l'échelle des intoxiqué(e)s, on a vu pire. Mais n'attendez pas d'être au bout du rouleau pour tester notre programme détox. Il ne pourra vous faire que du bien.

✓ Vous avez entre 6 et 11 points: attention, votre corps vous adresse certains signaux que vous devez absolument écouter. Il a besoin d'un petit nettoyage, et c'est relativement urgent. Ne tardez pas pour entamer le programme : il vous aidera à vous sentir mieux et

▼ Vous avez plus de 12 points:

à gagner en énergie.

vous avez absolument besoin d'une détox, alors ne tardez pas pour commencer notre programme. Vous y gagnerez en bien-être et en sérénité. Ce sera peut-être la clé pour soulager certains petits maux dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser!

Je définis mes objectifs

Pourquoi avez-vous décidé de suivre ce programme ? Choisissez maintenant dans cette liste vos trois objectifs prioritaires, et donnez-leur un ordre d'importance en leur attribuant les chiffres 1, 2 et 3.

J'ai décidé de suivre le programme détox pour :

- ☐ Retrouver mon énergie.
- Perdre du poids, me sentir plus léger/ère.
- ☐ Avoir une plus belle peau.
 - ☐ En finir avec mes petits soucis de digestion.
 - ☐ Évacuer mon stress.

Nous espérons que cet extrait vous a plu!



Mon cahier J'ose la détox! c'est malin
Alix Lefief-Delcourt



Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises**!

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt!

