

PhenQ

Plan détox de 3 jours

Débarrassons-nous rapidement de quelques kilos superflus.

Sommaire

| | |
|------------------------------------|---|
| Introduction..... | 2 |
| Nettoyage en profondeur..... | 2 |
| Déroulement des 3 jours détox..... | 3 |
| Jour 1..... | 3 |
| Jour 2 | 4 |
| Jour 3..... | 5 |
| Conclusion..... | 6 |

Introduction

Suivre un plan détox est bénéfique pour votre corps et votre esprit pour un certain nombre de raisons. Cela aide votre corps à se débarrasser des toxines pour bien se préparer à un événement ou programme particulier.

Suivre un plan détox va également booster votre santé, réinitialiser votre énergie et surtout vous faire rapidement perdre quelques kilos supplémentaires. De quoi vous mettre sur la bonne voie pour atteindre votre objectif de perte de poids, surtout si vous vous apprêtez à suivre un traitement à base de pilules amincissantes.

Le but de ce plan détox de 3 jours est de réinitialiser votre corps, votre esprit et votre métabolisme afin qu'ils fonctionnent efficacement. La perte de poids est plus efficace si vous prenez soin de vous « préparer » au préalable, comme avec ce plan détox par exemple.

De même que certains faits pour vous aider à comprendre pourquoi certains aliments ont été inclus. Suivre un plan détox n'est jamais facile, c'est un véritable défi, mais le programme ci-dessous a spécialement été conçu pour qu'aussi bien les hommes que les femmes perdent au maximum environ 2 kilos en 3 jours. Suivez-le à la lettre et tenez-vous à distance de votre balance jusqu'à la fin des 3 jours. Le 4ème jour, vous pourrez vous peser le matin, avant le petit-déjeuner. Il ne reste plus qu'à commander votre plan détox de 3 jours, sans plus tarder.

Nettoyage de l'armoire

La veille de votre plan détox, il y a de sérieux ennemis que vous devez éliminer, parce que c'est vital pour votre plan détox de 3 jours. Ainsi, vous devrez immédiatement tirer un trait sur :

L'alcool – L'alcool est trop catabolique et inhibe la combustion des calories.

Les Sodas Sucrés – Trop de sucre vous empêchera de perdre du poids.

Le Chocolat, Les Bonbons et Les Biscuits: – Encore une fois, tout cela va entraver votre perte de poids. Donc, débarrassez-vous de la tentation!

“ L'objectif de ce plan détox de 3 jours est de réinitialiser votre corps, votre esprit et votre métabolisme afin qu'ils fonctionnent efficacement.

Déroulement des 3 jours détox

Jour 1

Tout au long de la journée, assurez-vous de boire 3 litres d'eau.

Faire le plein d'eau va «leurrer» votre corps et le pousser à évacuer l'eau, ce qui va à son tour vous faire perdre du poids. Investissez dans une grande bouteille et assurez-vous que tous les 3 litres ont disparu en fin de journée.

PETIT DÉJEÛNER

- 1 tasse d'eau chaude citronnée obtenue en mettant 2-3 tranches de citron frais dans de l'eau chaude (utilisez un édulcorant si vous le souhaitez). Cela permettra d'une part de nettoyer votre système digestif et de vous réhydrater, et d'autre part de vous offrir le boost énergétique dont vous avez besoin.
- **Le smoothie au chou vert pour le petit-déjeuner**
 - Une poignée de chou
 - La moitié d'un avocat
 - Une petite poignée de myrtilles
 - 20 g d'avoine
 - 1 Verre d'eau

Mélanger le tout et servir dans votre verre préféré avec une paille.
- **Ce smoothie regorge d'antioxydants!** Il renferme des vitamines et des minéraux en abondance et contient également des graisses Oméga 3 saines et des glucides à faible indice glycémique, ce qui signifie qu'il va être digéré plus lentement et par conséquent, vous laissera rassasié pendant plus longtemps.

COLLATION DU MILIEU DE LA MATINÉE

- Tasse de thé vert (sans sucre)
 - ✔ **Fait:** le thé vert aide à augmenter la température interne du corps, ce qui vous aide à brûler plus de calories, alors essayez de remplacer votre tasse de thé par du thé vert pendant la désintoxication.

DEJEUNER

- Une Garden salad avec une petite poignée de noix d'amandes, une vinaigrette au balsamique et 100 g d'une protéine maigre saine de votre choix, par exemple:
 - Saumon
 - Poulet
 - Dinde
 - Tofu
 - Graines de soja
- 1 bol de pamplemousse frais

REPAS DU SOIR

- 100 g de haricots verts ou de brocolis servis avec 70 g de protéines maigres de votre choix (voir options de déjeuner ci-dessus) et 80 g de riz entier ou basmati.
 - ✔ **Fait:** Les légumes fibreux tels que les haricots verts ou les brocolis sont pleins de fibres qui vous rassasient pendant plus longtemps tout en étant bénéfiques pour votre système digestif.
- Une tasse de thé vert (sans sucre)

Jour 2

Assurez-vous de boire 4 litres d'eau pendant la journée

PETIT DÉJEÛNER

- 1 tasse d'eau chaude citronnée (utilisez un édulcorant si vous le souhaitez).
- Smoothie aux épinards pour le petit déjeuner
 - 2 Poignées d'épinards frais
 - Le ¼ d'un concombre
 - 1 poignée de baies surgelées
 - 1 petite poignée de lin ou de graines de chia
 - 1 banane entière
 - 1 verre d'eau

Mélanger le tout et servir dans votre verre préféré avec une paille.

Ce smoothie regorge d'antioxydants et vous donne une bonne dose de fer et de potassium! Il contient des vitamines et des minéraux en abondance ainsi que des graisses d'oméga 3 saines.

COLLATION DU MILIEU DE LA MATINEE

- Une tasse de thé vert (sans sucre)

DEJEUNER

- Une Garden salad avec une petite poignée de noix d'amandes, une vinaigrette au balsamique et 100 g d'une protéine maigre saine de votre choix, par exemple:
 - Saumon
 - Poulet
 - Turkey
 - Tofu
 - Graines de soja
- 1 bol de pamplemousse frais



Fait - *Le Pamplemousse est très important pour les plans détox car il regorge naturellement d'antioxydants pour débarrasser votre corps des toxines nocives. Il contient également de la vitamine C qui renforce le système digestif.*

REPAS DU SOIR

- 100g de haricots verts ou de brocolis servis avec 60 g de protéines maigres de votre choix (voir les options de repas ci-dessus) et 70 g de riz entier ou basmati.
- Une tasse de thé vert (sans sucre)

Jour 3

Assurez-vous de boire 5 litres d'eau pendant la journée

PETIT DÉJEÛNER

- **1 tasse d'eau chaude citronnée** (utilisez un édulcorant si vous le souhaitez).
- **Smoothie à base de protéines de beurre de cacahuètes**
 - 1 cuillère à café de beurre d'arachide naturel
 - Une Pincée de cannelle
 - 3 Blancs d'œufs
 - 1 Banane entière
 - 1 Verre d'eau

Mélanger le tout et servir dans votre verre préféré avec une paille. Ce smoothie regorge de calories saines et naturelles tout en étant riche en protéines! Cela stimulera votre système immunitaire et vous vous sentirez rassasié pendant plus longtemps car le smoothie fera fonctionner votre appareil digestif en douceur.

COLLATION DU MILIEU DE LA MATINEE

- **Une tasse de thé vert** (sans sucre)

DEJEUNER

- Une Garden salad avec une petite poignée de noix d'amandes, une vinaigrette au balsamique et 100 g d'une protéine maigre saine de votre choix, par exemple:
 - Saumon
 - Poulet
 - Dinde
 - Tofu
 - Graines de soja
- **1 bol de pamplemousse frais**
- **Super smoothie minceur**
 - 1 tasse de lait d'amande
 - Une pincée d'extrait de vanille
 - 2 blancs d'œufs
 - 1 cuillère à café de graines de chia
 - 20 g d'avoineMélanger tous les ingrédients et servir avec un bol d'épinards et de chou à côté.
- **Une tasse de thé vert** (sans sucre)

Conclusion

À la fin de votre plan détox de 3 jours, vous devriez vous sentir complètement détoxifié. De même, votre système digestif et votre métabolisme seront maintenant réglés pour fonctionner en douceur.

Votre corps sera libéré de tout ce qui est nocif et aura profité d'une abondance de vitamines, de minéraux, de graisses saines et d'antioxydants. La grande quantité d'eau que vous avez consommée vous aura également aidé à éliminer toutes les toxines et l'excès d'eau que vous avez pu stocker; et qui vous faisait vous sentir ballonné et lourd.



Aller sur le site de PhenQ
maintenant

www.PhenQ.com