



*Detox de 7 jours  
avec  
Elisa et Lilou*



*lilou*  *Macé*®

Shine  
Your Light  
WITH *Elisa*

# Bonjour délicieux co-créateurs,

« La nourriture peut être  
une remède très puissant »

- Hippocrates



Nous voulons tous nous sentir mieux et avoir plus d'énergie, mais nous ne savons tout simplement pas par où commencer. Laissez nous vous montrer la route!

Nous sommes ravies que vous ayez décidé de participer à la "Detox" de 7 jours. C'est facile, c'est délicieux et c'est une façon étonnante de se nettoyer de l'intérieur pour restaurer votre vitalité. En conséquence, vous vous sentez bien, en meilleure forme et vous rayonnez!

Tout au long de cette "detox", vous vous sentirez heureux car votre digestion s'améliorera, vous dormirez mieux et vous penserez avec plus de clarté.

À la fin de ces 7 jours, vous vous sentirez régénérés, plus légers, plus lumineux et prêts à réaliser vos rêves!

Nous vous souhaitons un incroyable moment de soins personnels.

Avec amour et gratitude,

*Elisa & Lilou*



# Sommaire

Comment ça fonctionne - page 3

Préparation - page 5

Équipement - page 7

Jus ou smoothie? - page 9

Le jour d'avant - page 11

Planification - page 13  
- Planificateur quotidien  
- Liste de courses

Recettes - page 20

À quoi s'attendre - page 42  
- Les secrets du succès  
- Profitez au maximum de cette cure  
- Symptômes de la cure de 'detox'

Questions fréquentes - page 48

Page gratitude - page 50

Après la "Detox" de 7 jours - page 52  
- Comment créer de nouvelles habitudes saines

A propos d'Elisa et de Lilou - page 54

"C'est la meilleure cure de 'detox' de jus que j'ai jamais faite. Je me sens pleine d'énergie, prête à réaliser mes rêves et à briller de mille feux!" - Lilou

"J'adore la "Detox" de 7 jours. C'est comme un bouton de réinitialisation pour ma santé. De tous les nettoyages et cure de 'detox' que j'ai essayés au fil des ans, c'est la première fois que je n'ai pas faim, que je perds du poids et dès le troisième jour, je me suis sentie incroyable! À la fin de ce programme de "detox", mes yeux et tout mon visage brillaient" - Elisa



Comment Cela Fonctionne



Pendant les prochains 7 jours, vous ne mangerez que des fruits et que des légumes, sous forme de jus fraîchement préparés, de smoothies et de soupes.

Votre apport alimentaire pour une semaine, sera un jus et un smoothie au petit-déjeuner, un smoothie au déjeuner, une collation liquide l'après-midi et une soupe au dîner.

Une journée type ressemblera à (note: c'est un exemple, et vous pouvez adapter l'heure proposée ci-dessous à votre propre horaire)

7:00 Eau tiède au citron  
 8:00 Jus  
 10:00 Smoothie  
 13:00 Smoothie  
 16:00 Boisson "detox"  
 19:00 Soupe  
 21:00 Thé au coucher

En mangeant un régime liquide à base de plantes et en éliminant les causes alimentaires de toutes les inflammations, vous donnerez à votre système digestif un repos mérité. Cela aidera votre corps à se réparer et permettra aux toxines d'être libérées.

Nous savons que cela peut être intimidant au début. Faites-nous confiance quand nous disons qu'une fois que vous avez dépassé cette première résistance, que vous avez fait la préparation, les courses et que vous commencerez, vous serez excités, jour après jour, par les merveilleux résultats et le bien-être que vous ressentirez !

Embrassez vos émotions, soyez doux avec vous-même, engagez-vous et faites-le !

Si vous avez des problèmes de santé et que vous êtes sous médication, ou si vous êtes enceinte, consultez votre docteur avant de faire la cure.

## Comment cela fonctionne



# Préparation



# Préparation

## MARQUEZ VOTRE CALENDRIER

Fixez une date sur votre calendrier lorsque vous vous engagez à commencer et à terminer cette cure de 'detox' de 7 jours. C'est une semaine où vous êtes libres, vous n'avez pas de dîners, une charge de travail plus légère et aucun engagement de voyage. Vous faites de votre bien-être une priorité. Nous vous proposons de prévoir un jour avant la cure une journée de courses et de préparation alimentaire avant de commencer le programme '7 jours pour la detox' et 2 à 3 jours après la cure pour réintroduire progressivement les aliments. Planifier, réserver du temps, sortir de la cure font partie du succès de cette cure de "detox".

## PROCHES

Assurez-vous que votre famille et vos amis sont au courant de vos plans de detox, afin qu'ils puissent vous soutenir et respecter votre processus. Et qu'ils vous rejoignent s'ils le souhaitent! Cependant, choisissez judicieusement à qui vous en parlez, afin de vous donner les meilleures chances de réussir.

## LIBÉREZ VOTRE CUISINE

Éliminez les tentations de manger et de boire de votre cuisine. Assurez-vous que rien ne vous empêchera de garder le cap. Les sucreries, les aliments emballés et vos collations préférées doivent disparaître. Moins il y aura de tentations, plus il sera facile de rester sur la bonne voie!

## DÉFINISSEZ VOS INTENTIONS

Avant de commencer, expliquez clairement pourquoi vous choisissez de faire cette cure de 'detox'. Définissez vos intentions avant de commencer. Demandez-vous : quelle est mon intention? Comment est-ce que je veux me sentir? Qu'il s'agisse de perdre du poids, d'améliorer votre sommeil ou votre digestion, ou de vous sentir mieux, un «pourquoi» clair pour lequel vous faites cette cure de 'detox' vous aidera énormément. Vous reconnecter régulièrement à vos intentions vous aidera à vous en sortir avec plus de facilité et de grâce. Créez un contexte puissant pour vous installer et compléter cette merveilleuse cure de 'detox' de 7 jours avec nous.

## FACILITEZ-VOUS LA VIE

La cure de 'detox' dure 7 jours. Cependant, si vous êtes super sensible ou si vous êtes très fatigué, nous vous recommandons de prendre quelques jours -jusqu'à quelques semaines- pour vous préparer avant de commencer la "detox". Pendant ce temps, vous vous déchargerez doucement, à votre rythme, de la caféine, de l'alcool, du sucre raffiné, des produits laitiers, des céréales, des aliments transformés et emballés ainsi que de la viande. Par exemple, si vous buvez 3 tasses de café par jour, réduisez à 2, puis 1, puis 1/2, puis un décaféiné, puis aucun. Cela permettra aux symptômes de la cure de 'detox' d'être plus doux. Si vous avez un problème de santé, nous vous suggérons de consulter votre médecin avant de commencer ce programme. PS : il faut aussi écouter sa propre intuition et son ressenti face à la "detox". Nous sommes tous différents. Ainsi, Lilou préfère foncer et Elisa préfère prendre du temps pour se préparer !





# Équipement



# Équipement



 Les meilleures marques pour les blender: Nutribullet, Vitamix

 Les meilleures marques pour les extracteur de jus à froid: Omega, Breville, Nama

 Les bocaux en verre sont parfaits pour stocker des smoothies

Vous aurez besoin d'un extracteur de jus, d'un blender et de récipients pour conserver les aliments. Il existe une variété d'extracteurs de jus et de blender sur le marché, à des prix différents, ce qui peut prêter à confusion. À moins que vous ne soyez prêt à vous engager à faire du jus et à manger cru quotidiennement, nous vous recommandons de commencer avec une machine de base, puis de passer à une option plus sophistiquée plus tard lorsque vous le souhaitez.

**EXTRACTEUR DE JUS :**

Centrifugeuses – elles sont moins chères, plus faciles à nettoyer, mais la chaleur et l'oxygène ont tendance à détruire les enzymes et les nutriments de vos fruits et légumes. Les jus doivent être consommés immédiatement.

Extracteur de jus à froid: - plus chers, mais ils conservent les enzymes et les nutriments plus longtemps afin que vous puissiez faire un jus et le conserver au réfrigérateur jusqu'à 10 jours (selon la marque). Vous obtenez également plus de jus avec les centrifugeuses à froid, vous finissez donc par utiliser moins de produits. Le résultat est de qualité supérieure.

**BLENDER:**

Les prix des blender varient également. Il est préférable de rechercher un blender qui ne chauffe pas trop les fruits et légumes et qui décompose bien la fibre. Cela dépend aussi de votre utilisation, selon que vous voulez juste faire des smoothies, ou aussi faire des laits de noix. Notre conseil : si vous débutez, restez simple. Le préféré d'Elisa est Nutribullet car il est facile à utiliser et abordable. Lilou utilise le Termomix, qui fonctionne aussi très bien.

**CONTENANTS DE STOCKAGE:**

Nous vous recommandons également d'acheter des contenants alimentaires en verre de différentes tailles, 2 petits, 2 moyens et 2 grands, pour conserver les aliments préparés, ainsi que 6 bocaux en verre pour conserver les jus, les smoothies et les soupes. Les contenants en verre conservent les aliments plus longtemps, sont moins polluants et moins toxiques pour l'environnement comme pour votre santé. Mieux vous planifierez votre cure de 'detox', plus ce sera facile !



Jus ou Smoothie?



# Jus ou Smoothie?

Les jus et les smoothies sont des façons fabuleuses d'introduire plus de vitamines, phyto-nutriments et minéraux dans votre alimentation quotidienne. Si vous y réfléchissez, vous n'avalerez jamais autant de fruits et de légumes au petit-déjeuner, dans une journée normale!

## Jus

La fibre des fruits et légumes est jetée. Les nutriments sont absorbés beaucoup plus rapidement dans la circulation sanguine, généralement en 5 minutes. Cela permet au système digestif de se reposer et au corps de se réparer au niveau cellulaire.

La meilleure façon de boire des smoothies et des jus est de les boire tout de suite, dans les 15 minutes après fabrication, afin de maintenir l'apport de nutriments et de vitamines.

Si vous n'avez pas d'extracteur de jus vous pouvez suivre ce programme en commençant votre journée avec un smoothie.

## Smoothie

La fibre est maintenue bien que décomposée pour rendre les aliments plus digestes. La libération des nutriments dans le sang est plus lente. Cela évite les pics de sucre. Les smoothies sont plus consistants, ils offrent donc un excellent substitut aux repas, vous laissant rassasié et plein d'énergie.



Le Jour D'Avant

# Le Jour D'Avant

## Préparation des aliments:

La veille de commencer votre "Detox" de 7 jours, prévoyez du temps pour faire vos courses et vous préparer.

Assurez-vous d'avoir tout l'équipement et les ingrédients sur la liste des courses. Après vos achats, nous vous suggérons de prendre 1 à 2 heures pour vous préparer. Avoir des aliments lavés, épluchés, hachés et prêts à être mis au réfrigérateur rendra les choses plus faciles et plus rapides pendant la cure de 'detox'.

C'est aussi le moment de préparer votre bouillon maison (voir recettes) qui servira de base aux soupes.

### *5 Conseils Majeurs:*

1. Utiliser du vinaigre de cidre ou du bicarbonate de soude pour nettoyer vos aliments afin d'en éliminer les pesticides.
2. Préparer les ingrédients solides pour vos smoothies, mais pas les liquides, et conservez-les dans un conteneur ou un sac de conservation (zip-bag) au frigidaire.
3. Utilisez de préférences des conteneurs en verre pour conserver votre nourriture : elle se gardera ainsi plus longtemps.
4. Vous pouvez garder au congélateur vos smoothies une fois préparés, à condition qu'il soient dans un conteneur hermétique.
5. Certains fruits et légumes, comme les ananas, les baies et les bananes qui s'abîment vite peuvent être congelés puis utilisés le moment venu sans avoir à les décongeler. Toutefois, pensez à peler vos bananes avant de les congeler.



Prenez le temps de vous concentrer sur votre intention pour cet incroyable voyage de transformations physique, mentale et émotionnelle.





# Planification

# Planification



Date de début: \_\_\_\_\_

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Elixir du Matin	Eau Citronnée pg 21	Elixir Cumin pg 22	Eau Citronnée	Elixir Cumin	Eau Citronnée	Elixir Cumin	Eau Citronnée
Hydratation	Beauté Verte pg 23	Digestion Max pg 24	Carotte Enchantée pg 25	Beauté Verte	Digestion Max	Carotte Enchantée	Beauté Verte
Petit Dejeuner	Délice de Baies pg 26	Le Choco pg 27	Délice de Baies	Mr Savoureux pg 28	Le Choco	Mr Savoureux	Délice de Baies
Dejeuner	Monsieur Propre pg 29	Le Chou pg 30	Le Guérisseur pg 31	Monsieur Propre	Le Chou	Le Guérisseur	Monsieur Propre
En-Cas pour Apres Midi	Lait Detox pg 32	Cocktail Citronné pg 33	Shot Gingembre pg 34	Joie d'Amande pg 35	Shot Gingembre	Cocktail Citronné	Lait Detox
Dîner	Soupe Carotte pg 36	Soupe Detox pg 37	Soupe Fenouil pg 38	Soupe Carotte	Soupe Detox	Soupe Fenouil	Soupe Carotte



# Planification

Ceci est une proposition pour vous guider. Vous pouvez inverser l'ordre des recettes ou recommencer la même recette autant de fois qu'il vous plaira. Vous pouvez aussi intervertir les ingrédients ou inventer votre propre recette : il n'y a aucune restriction. Il vous suffit d'être créatif et de suivre votre intuition.

Toutes ces recettes sont bonnes pour vous, car vous soulagez ainsi votre estomac en le nourrissant qu'avec des fruits et des légumes. Ceci permet à votre corps de se réparer et de guérir.

Pour améliorer votre expérience de "detox", ajoutez un jus vert quotidiennement, dès le début de votre cure. Cela peut faire apparaître certains symptômes passagers (voir list). Ainsi vous pourrez vous détoxifier davantage. Si vous préférez éliminer les toxines plus en douceur, n'introduisez le jus vert qu'au troisième jour.

Il en est de même pour les poudres telles que la chlorella, la spirulina ou l'orge : à moins que vous ayez déjà l'habitude d'en prendre quotidiennement, augmentez les doses graduellement. Nous vous suggérons de prendre initialement 1/2 cuillère à café et augmenter jusqu'à 1 cuillère.

Il est recommandé de toujours lire les recommandations sur l'étiquette du produit concerné.

# Santé!



# Planificateur Quotidien

Voici une suggestion de ce à quoi peut ressembler une journée typique pendant la “Detox” de 7 jours:

## Routine matinale

Au réveil, pratiquez la gratitude pour cette nouvelle journée remplie de possibilités.

- Vous pouvez également définir un mantra pour la journée: « Je suis plein d'énergie et de vitalité ».
- Préparez votre eau citronnée.
- Sirotez votre boisson pendant que vous définissez vos intentions pour la journée.
- Pratiquez 10 ou 20 minutes de yoga ou soyez dans la nature.
- Hydratation: rester hydraté pendant la cure de 'detox' est très important, alors gardez le contrôle de votre quantité quotidienne recommandée. Idéalement, un verre d'eau devrait être pris immédiatement après votre élixir du matin.
- Préparez votre jus ou smoothie, profitez d'un délicieux petit déjeuner.

## Déjeuner

Mélangez un délicieux smoothie. Reposez-vous si vous êtes fatigué.

## Après-midi

Vous pouvez choisir entre une recette chaude et apaisante ou une boisson fraîche.

## Dîner

Réservez 30 minutes pour préparer votre délicieuse soupe. Pendant la cuisson, prenez un bain chaud avec des sels d'Epsom et des huiles essentielles et relâchez la tension de la journée.

## Thé au coucher

Prenez un thé camomille ou verveine et écrivez votre liste de 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Passez en revue votre journée et observez ce que vous ressentez.



# Liste de Courses



Pour vous faciliter la tâche, nous incluons une liste de courses pour les 7 jours, pour 1 personne. Certains ingrédients sont facultatifs.

Si vous ne trouvez pas certains des produits indiqués dans la liste a défaut, si vous n'aimez pas les ingrédients , ne paniquez pas vous pouvez toujours substituer un équivalent ou modifier la recette à votre guise.

Certains produits de substitution classiques sont :

- Pomme = Poire
- Avocat = noix humidifiées, banane, courgette, graines de chia
- Myrtilles fraîches = achetez des airelles, des framboises ou des cerises congelées.
- Epinard = remplacez par du kale, de la laitue romaine or autre légume vert feuillu.
- Lait de noix = lait de riz
- Eau de noix de coco = eau naturelle
- Banane = Fruits congelés, Avoine (sans gluten), Yaourt (sans laitage), Noix humidifiées
- Epinard = Chou frisé, salade romaine, roquette, bette suisse, légumes verts feuillus.

Nous vous suggérons d'acheter des aliments biologiques autant que vous le pouvez, car ils auront une densité nutritive plus élevée.

# Liste De Courses

## DES LÉGUMES

- Broccoli : 2 petits
- Carottes : 30
- Céleri : 2 - 3 bottes
- Concombres : petit 10
- Fenouils : 6
- Ail : 2 gousses
- Kale / Chou frisé : 2 paquets
- Roquette : 1 paquet
- Poireaux : 8
- Onions : 6
- Pomme de terre: 2
- Patates douces : 3
- Epinard : 600gr

## FRUITS

- Avocats: 5
- Myrtilles ou fruits rouges: frais ou congelés - 400 gr
- Bananes: 9
- Dattes : 16 – de préférence medjool
- Citrons jaunes: 10 - non traités
- Limes (citrons verts) : 4
- Ananas : 1
- Poires: 4, de préférence Williams
- Pommes : 15
- Pomme Vert : 2
- Kiwi : 5
- Mangue : 1 ou 100g de congelés

## GRAINE, NOIX, BEURRE

- Poudre de cacao : 1 paquet
- Beurre de noix : amande ou noix de cajou - 1
- Graines de chia: 1 paquet
- Puree d'amande

## HERBES FRAÎCHES

- Curcuma frais : 1
- Gingembre frais : 2 gros morceaux
- Mente : 2 bouquets
- Coriandre - 1 bouquet

## GRAISSES ET HUILES

- Huile de coco vierge pressée à froid : 1 bouteille
- Huile d'olive (extra vierge de préférence) : 1 bouteille

## LAITS ET BOISSONS

- Laits de noix : noix de coco (2 L), amande (2 L), noix de cajou (2 L) sans sucre ajouté
- Eau de coco : 2 L
- Herbes et thés pour la "detox" : chai, detox - 1 boîte
- Tisanes : camomille or verveine - 1 boîte
- Eau gazeuse : 1 L

## CONDIMENTS

- Vinaigre de cidre ou de pomme -1 bouteille
- Feuilles de laurier : 2
- Cannelle en poudre : 1
- Cumin en grain : 1
- Curcuma en poudre : 1
- Curry en poudre : 1
- Herbes de Provence
- Poivre : 1
- Sel - Celte, de l'Himalaya, de Guérande

## VIANDE

- 1 Poulet bio pour faire du bouillon d'os + 2 pieds de poulet (si vous arrivez à vous en procurer)

## EQUIPEMENT

- Bocaux en verre - 3 moyens, 3 grands
- Récipients de stockage - de préférence en verre -2 petits, 2 moyens et 2 grands

# Ingredients Supplémentaires

Ils sont en option, si vous désirez en faire l'expérience

## BOISSONS

Thés au choix:  
pissenlit, chai, sauge, thym, rooibos,  
hibiscus, menthe, fenouil  
Substitut au café : chicorée, matcha ou  
collagène matcha, yerba maté

## CONDIMENTS

Miel : 1 pot  
Jus de gingembre : 1 bouteille

## GRAINES ET POUDRES

Graines de lin : 1 paquet  
Poudre de protéine (chanvre, petits pois) : 1 paquet  
Poudres telles que moringa ou maca : 1 paquet  
Poudre verte au choix (chlorella, spiruline) : 1 paquet

\*Elisa vous recommande d'éviter la spiruline et la  
chlorella si vous êtes très sensibles ou si vous souffrez  
d'une maladie auto-immune.

## ÉQUIPEMENT

Mixeur électrique à main  
Paille (éviter le plastique)  
Grattoir  
Récipients en verre pour conserver le bouillon au  
fridaire  
Verre gradué pour mesurer les liquides  
Éplucheur  
Couteau, de préférence en céramique  
Planche à découper de préférence en bois, sinon en  
bambou  
Essoreuse à salade  
Sacs de conservation pour mettre les aliments au  
congélateur

## CORPS ET BAINS

Brosse sèche pour la peau  
Grattoir pour la langue  
Les sels d'Epsom (sulfate de magnésium)  
Huiles essentielles : lavande, menthe  
Journal et Défi de 100 jours de Lilou





# Recettes



La 'Detox' de 7 jours est un excellent moyen d'essayer de nouvelles recettes et de nouveaux ingrédients, de se familiariser avec l'utilisation de différents équipements et d'intéresser vos proches. La plupart des recettes sont adaptables, alors ne vous inquiétez pas s'il vous manque un ingrédient ou si vous n'aimez pas une saveur spécifique, vous pouvez toujours contacter et demander de l'aide à Elisa.

Les recettes sont de grande taille, remplissant 1 ou 2 verres. Si c'est trop, ajustez les ingrédients en conséquence. Si les smoothies sont trop épais, ajoutez plus de liquide pour rendre la consistance plus mince.

# Les Recettes

## PETIT DEJEUNER

Vous pouvez ajouter l'un des extras suivants aux smoothies: graines de chia ou de lin, poudre de maca ou de moringa, beurre de noix de choix, lait végétal non sucré de votre choix, huile de noix de coco, avocat, dattes, cannelle.

## SOUPES

Toutes les recettes peuvent être réalisées en moins de 15 minutes de préparation et un temps maximum de 20 minutes de cuisson. Les recettes suivantes sont faciles à faire. Si comme Elisa vous n'aimez pas cuisiner, faites une plus grande quantité et mangez l'une de ces soupes « rapides et délicieuses » pendant 2 jours d'affilée. Vous pouvez faire plus de chaque soupe et stocker les restes dans un bocal en verre au réfrigérateur. De cette façon, elles seront prêtes pour le lendemain! \*Nous utilisons très peu de sel dans nos recettes, donc si vous voulez que vos soupes aient plus de goût, ajoutez-en plus!

## BOUILLONS

Le bouillon sera la base de toutes vos soupes. Si vous voulez bénéficier des propriétés curatives intestinales du bouillon d'os, essayez le bouillon de poulet. Si vous préférez une option plus simple, plus rapide et aussi végétale, essayez le bouillon de légumes. Si vous savez que vous n'aurez pas le temps de faire le bouillon, achetez du bouillon de légumes déjà fait.

# Eau Citronnée



## INGRÉDIENTS

Jus de 1/2 citron

250ml d'eau bouillante (1 tasse)

## ASTUCE

1. Ajoutez plus ou moins de citron selon l'acidité que vous aimez.

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Cette boisson hydrate et revitalise le corps dès le matin. Il est excellent pour la 'detox du corps, l'alcalinisation du corps, le renforcement du système immunitaire, la perte de poids, une digestion saine et la purification du foie.

## MÉTHODE

1. Presser le citron dans une tasse
2. Ajouter de l'eau tiède

## SUPPLÉMENTAIRE

- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, pressé dans la tasse ou jus de gingembre en bouteille
- 1 cuillère à café de miel cru
- Une pincée de sel de l'himalaya ou Celtique
- Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

# Elixir Cumin



## INGRÉDIENTS

1 cuillère à café complète de graines de cumin  
Morceau de gingembre de 2,5 cm  
250 ml (1 tasse) d'eau

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Depuis les temps anciens, le cumin a été utilisé pour ses nombreux bienfaits pour la santé et la beauté! Il favorise la digestion, a des propriétés antimicrobiennes, élimine les toxines du corps, est excellent pour votre peau et pour la santé de votre foie. C'est aussi un puissant anti-inflammatoire.

## MÉTHODE

1. Peler le gingembre, couper le en morceaux
2. Dans une casserole, ajouter l'eau, les graines de cumin, le gingembre haché
3. Porter à ébullition. Laisser quelques minutes.  
Filtrer dans une tasse



# Beauté Verte



## INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 2 bâtonnets de céleri
- 1 concombre
- 1 tasse complète d'épinards
- 1,50 cm de gingembre

## SUPPLÉMENTAIRE

Ajouter 1 cuillère à café de poudre verte au choix

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Ce jus apportera de l'hydratation à votre corps et de l'oxygène à votre sang. Il réduira l'inflammation et renforcera votre immunité.

## MÉTHODE

1. Laver tous les ingrédients
2. Retirer les feuilles du céleri. Peler le gingembre, la pomme et le concombre s'ils ne sont pas biologiques
3. Ajouter tout à l'extracteur de jus!

## ASTUCE

Vous pouvez créer un tout nouveau jus en échangeant certains des ingrédients:

Pomme = poire

Épinards = 2 feuilles de chou frisé

Gingembre = jus de 1 citron

# Digestion Max



## INGRÉDIENTS

- 1/2 fenouil
- 1 concombre
- 2 pommes
- 1 bouquet de menthe
- 1,50 cm de gingembre

## SUPPLÉMENTAIRE

Ajouter 1 cuillère à café de poudre verte de choix

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Le fenouil est connu pour être excellent pour la digestion, libérant les ballonnements et le reflux acide.

## MÉTHODE

1. Ajouter tous les ingrédients à l'extracteur de jus après le lavage

# Carrot Enchantée



## INGREDIENTS

4 carottes  
1 pomme  
2 bâtonnets de céleri sans feuilles  
1/2 fenouil  
Morceau de gingembre de 1.5 cm

## SUPPLÉMENTAIRE

Jus de 1 citron  
1 morceau de curcuma  
1 concombre au lieu du céleri  
1 betterave au lieu du fenouil

## MÉTHODE

1. Peler la pomme, les carottes et le gingembre
2. Ajouter tous les ingrédients à la centrifugeuse après le lavage

## AVANTAGES POUR LA SANTE

Les carottes contiennent du bêta-carotène, du potassium ainsi que de nombreux antioxydants. On dit qu'il réduit le risque de cancer

# Délice de Baies



## INGRÉDIENTS

1 tasse de myrtilles ou baies congelées mélangées  
1 poignée d'épinards (1 tasse) ou 2 feuilles de chou frisé  
1/2 banane  
1/2 avocat  
1 cuillère à soupe de beurre d'amande  
250 ml de lait végétal non sucré de votre choix

## ASTUCE

Couper et congeler la banane après les achats et utiliser des fruits congelés

Essayer un mélange de cerises et myrtilles

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Les baies sont très antioxydantes et très faibles en sucre. Les myrtilles sont parfaites pour les yeux. Les cerises préviennent les maladies cardiaques. Les framboises sont antimicrobiennes.

## MÉTHODE

1. Ajouter tous les ingrédients au blender et mélanger jusqu'à consistance lisse

## SUPPLÉMENTAIRE

1/2 cuillère à café de thé matcha pour vous donner un coup de pouce

1 cuillère à soupe de graines de chia pour vous aider à ne pas être constipé

1 cuillère de poudre de protéines pour vous donner de l'énergie

# Le Choco



## INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de cacao cru
- 1/2 avocat
- 1- 1/2 tasse d'épinards
- 2 dattes dénoyautées
- 250 ml de lait végétal non sucré de votre choix

## ASTUCE

Nous recommandons le lait d'amande

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Le cacao cru est un superaliment rempli d'antioxydants et de magnésium. Il aide également à stimuler le bonheur et l'énergie.

## MÉTHODE

1. Ajouter tous les ingrédients au blender et mélanger jusqu'à consistance lisse

## SUPPLÉMENTAIRE

- 3 feuilles de menthe
- 1/2 tasse de myrtilles congelées
- 1/4 cuillère à café de cannelle pour réguler le taux de sucre dans le sang
- Si vous aimez le chocolat, ajoutez 1/2 cuillère à soupe supplémentaire

# Mr Savoureux



## INGRÉDIENTS

- 1/2 banane
- 1/2 tasse de mangue (50gr) - fraîche ou congelée
- 1/2 à 1 tasse (100 gr) d'ananas - frais ou congelé
- 2 poignées d'épinards
- 255 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

## ASTUCE

Ajuster la consistance du smoothie en fonction de vos goûts

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

L'ananas est un excellent antioxydant et anti-inflammatoire. Il aide également à perdre du poids!

## MÉTHODE

1. Ajouter tous les ingrédients au blender et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse

## SUPPLÉMENTAIRE

- 8 feuilles de menthe
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- Chou frisé au lieu d'épinards
- De l'eau de coco au lieu du lait
- Du kiwi au lieu de la mangue
- Du persil ou de la coriandre au lieu de menthe

# Monsieur Propre



## INGRÉDIENTS

- 1 poignée d'épinards ou de chou frisé
- 2 bâtonnets de céleri - feuilles enlevées
- 1/2 petit concombre
- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 morceau de gingembre
- 355 ml (1 1/2 tasse) d'eau ou d'eau de coco

## ASTUCE

- Ajouter quelques cubes de glace
- Les pommes vertes sont moins savoureuses mais contiennent moins de sucre

## MÉTHODE

1. Épluchez le concombre, le gingembre et la pomme s'ils ne sont pas biologiques. Peler le kiwi
2. Ajouter tous les ingrédients au blender et mélanger jusqu'à consistance lisse

## SUPPLÉMENTAIRE

- 1/2 citron ou 1 citron vert
- 1/3 avocat
- 3 feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Combat l'inflammation, est excellent pour vos yeux et votre peau, renforce votre système immunitaire et vous apporte de l'énergie

# Le Chou



## INGRÉDIENTS

- 1 grosse poignée de chou frisé
- 1 pomme verte
- 1 kiwi
- 1 petite poignée de persil
- 255 ml (1 1/4 tasse) d'eau ou d'eau de coco
- 1/2 jus de citron vert

## AVANTAGES POUR LA SANTE

Le chou frisé est rempli de nutriments. Le persil est un nettoyant puissant.

## MÉTHODE

1. Lavez, coupez et pelez tous les ingrédients s'ils ne sont pas biologiques et ajoutez-les au blender
2. Ajouter le jus de citron vert

## ASTUCE

Si vous n'aimez pas le citron vert, vous pouvez utiliser du citron ou diminuer la quantité

## SUPPLÉMENTAIRE

- 4 glaçons



# Le Guérisseur



## INGRÉDIENTS

1 poignée de roquette ou de bettes - 30 gr  
1/2 petit concombre  
1 poire  
1/2 avocat  
4 glaçons  
1 morceau de gingembre  
355 ml (1 1/2 tasse) d'eau ou d'eau de coco

## ASTUCE

Essayez la bette au lieu de la roquette, de la pomme au lieu de la poire  
Utilisez du jus d'orange au lieu de l'eau

## MÉTHODE

1. Peler la poire, le gingembre et l'avocat
2. Mélanger tous les ingrédients

## SUPPLÉMENTAIRE

Jus de 1/2 citron  
1 poire supplémentaire  
Noix de votre choix ou beurre d'amande  
Poudre de protéine

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Les poires sont connues pour aider à la production d'énergie, la peau et la santé intestinale. Ils aident également votre vision et préviennent du cancer!

# Lait Detox



## INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé detox
- 180 ml d'eau bouillante
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 date dénoyautée
- 180 ml de lait végétal non sucré de votre choix

## ASTUCE

Utiliser le thé vert chai the ou matcha au lieu du thé detox

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Les thés detox aideront à éliminer les toxines de votre corps.

## MÉTHODE

1. Laisser le sachet de thé dans de l'eau chaude pendant 5 minutes
1. Retirer le sachet de thé et ajouter le thé au blender
3. Ajouter tous les autres ingrédients
4. Mélanger et déguster!

## SUPPLÉMENTAIRE

- 1 portion de poudre de protéines
- 1/2 cuillère à café de cannelle

# Cocktail Citronné



## INGRÉDIENTS -

- 2 cuillères à café de gingembre râpé
- 1 cuillère à café de zeste de citron vert râpé
- Jus de 1 citron vert pressé
- 300 ml d'eau gazeuse
- 3 feuilles de menthe
- Quelques glaçons

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

C'est une excellente boisson pour l'après-midi à prendre au lieu d'un cocktail. Il est hydratant, rafraîchissant et excellent pour la digestion

## MÉTHODE

1. Ajouter le gingembre râpé, le citron vert râpé, le jus de citron vert, l'eau minérale dans un verre
2. Ajouter des glaçons, une tranche de citron vert, des feuilles de menthe

## ASTUCE

Utiliser du citron si vous n'avez pas de citron vert  
Si trop acide, ajouter 1 cuillère à soupe de miel  
Vous pouvez presser le gingembre râpé avec votre main, dans le verre, pour obtenir le jus

# Shot Gingembre



## INGRÉDIENTS

1 pomme

Morceau de gingembre de 3 cm

Morceau de curcuma frais de 0.5 cm

## SUPPLÉMENTAIRE

Si vous trouvez qu'il est trop acide, ajoutez 1 cuillère à café de miel cru

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Le gingembre est incroyable pour améliorer la digestion et est un remède efficace contre les nausées. Il est également connu pour être anti-inflammatoire et antibactérien

## MÉTHODE

1. Ajouter tout à l'extracteur de jus et déguster.

## ASTUCE

Vous pouvez ajuster la quantité de curcuma et de gingembre en fonction de vos goûts. Si vous n'aimez pas le curcuma ou si vous n'en avez pas, pressez le gingembre et la pomme, ajoutez le jus de 1/2 un citron

# Joie d'Amande



## INGRÉDIENTS

- 1-2 dattes dénoyautée
- 1 banane
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 250 ml (1 tasse) de lait d'amande

## MÉTHODE

1. Ajouter au blender, mélanger et déguster!

## SUPPLÉMENTAIRE

- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Morceau de gingembre

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Les amandes fournissent une quantité massive de nutriments et sont chargées d'antioxydants. Elles sont connues pour renforcer les cheveux, les ongles et la peau.

# Soupe Carotte Crémeuse



## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 ou 2 gousses d'ail  
1 petit morceau de gingembre  
1 poireau moyen  
5 carottes moyennes  
1 patate douce  
1-2 cuillères à soupe de curry en poudre  
500 ml de bouillon de légumes - assez pour couvrir les carottes  
125 ml de lait de coco  
2 pincées de sel  
Pincée de poivre  
Quelques feuilles de coriandre

## ASTUCE

Ajouter le jus de 1/2 citron

Si vous n'avez pas de poireau, utilisez un oignon

Pour faciliter la digestion, essayez d'utiliser 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco au lieu d'huile d'olive

Ajouter des graines de cumin noir au lieu de la coriandre pour décorer

Cette recette peut également être faite avec de la citrouille au lieu de carottes, selon la saison

## MÉTHODE

1. Éplucher les carottes, la patate douce, l'ail et le gingembre
2. Hacher le poireau, les carottes et la patate douce en petits morceaux
3. Dans une casserole moyenne, ajouter l'huile à feu moyen, ajouter le poireau, l'ail, le gingembre, le curry, le sel et mélanger, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit parfumé, 1 à 2 minutes
4. Ajouter les carottes et les pommes de terre. Remuer fréquemment et cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Incorporer le bouillon. Porter à ébullition
5. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 minutes
6. Ajouter le lait de coco et mélanger jusqu'à consistance lisse

# Soupe Detox



## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit brocoli haché en petits morceaux
- 2 feuilles de chou frisé, tiges enlevées
- 1 tige de céleri
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Pincée de sel
- 150 ml de lait de coco
- 355 ml de bouillon

## ASTUCE

Cette soupe peut être faite sans le lait de coco et le chou frisé, pour un goût différent

Pour une soupe plus digeste mais moins savoureuse, il suffit de jeter tous les ingrédients dans la casserole avec le bouillon, en évitant l'huile d'olive, de cuire et de mélanger

Ajouter les 2 cuillères à soupe de jus de citron

## MÉTHODE

1. Laver et couper le brocoli, le chou frisé, le céleri, le poireau
2. Peler et couper en morceaux les oignons et l'ail
3. Mettre l'huile d'olive dans une casserole, ajouter le céleri, l'ail, l'oignon et le poireau et remuer pendant 2 minutes à feu moyen
4. Ajouter le brocoli et le chou frisé, cuire et remuer pendant quelques minutes
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et couvrir. Cuire pendant 20 minutes
6. Ajouter la menthe et le lait de coco et mélanger jusqu'à consistance lisse
7. Ajouter le jus de citron et remuer
8. Ajouter du sel et du poivre à votre goût et utiliser quelques feuilles de menthe pour décorer

# Soupe Fenouil



## INGRÉDIENTS -

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 fenouils
- 1 pomme de terre
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 450 ml de bouillon
- Pincée de sel

## ASTUCE

Si vous n'avez plus de bouillon vous pouvez utiliser de l'eau.

Si vous voulez plus de liquide, ajouter de l'eau tiède  
Ajouter le poivre et le sel si nécessaire

## MÉTHODE

1. Laver le fenouil et couper les tiges et la couche externe
2. Laver et couper la pomme de terre
3. Hacher le fenouil en morceaux
4. Laver et couper le poireau - utiliser uniquement la partie blanche
5. Peler l'ail
6. Mettre l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen
7. À chaud, ajouter le poireau et l'ail et remuer pendant 2 minutes
8. Ajouter le curcuma, le fenouil et la pomme de terre et remuer pendant 3 minutes
9. Ajouter le bouillon, laisser bouillir, puis baisser la flamme et couvrir
10. Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes
11. Ajouter le sel
12. Mélanger jusqu'à consistance lisse



# Bouillon de Poulet aux propriétés curatives



## INGRÉDIENTS - pour faire 4 soupes

- 2 gros oignons
- 3 carottes
- 3 tiges de céleri
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café d'herbes mélangées
- 1 cuillère à café de sel
- Pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 poulet bio entier
- 2- 3 litres d'eau

## SUPPLÉMENTAIRE

- Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Ajouter 2 pieds de poulet si vous les trouvez pour plus de collagène, idéal pour la peau, les ongles et l'intestin

## AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Le bouillon d'os de poulet a des propriétés curatives intestinales, il guérit la muqueuse de l'intestin et améliore la digestion. Il est également riche en gélatine qui est idéal pour la santé des cheveux, des ongles et de la peau

## MÉTHODE

1. Hacher l'oignon, la carotte, le céleri en gros morceaux.
2. Placer les dans un cocotte
3. Ajouter l'ail, les herbes, le sel, le poivre, le vinaigre de cidre de pomme, le poulet et l'eau
4. Porter à ébullition. Réduire la température et cuire à basse température pendant 1 heure
5. Retirer du feu. Sortir le poulet de la casserole et retirer la viande. Remettre les os dans le cocotte. Conserver la viande. Vous pouvez la congeler
6. Cuire les os et les légumes à feu très doux pendant 4 à 6 heures, en vérifiant de temps en temps et en ajoutant de l'eau chaude si le niveau baisse
7. Retirer du feu. Filtrer le liquide dans un grand bol, le laisser refroidir et réfrigérer
8. Une fois qu'une couche de graisse se forme sur le dessus, retirez-la, puis conserver 1/2 du bouillon dans des récipients hermétiques au réfrigérateur et 1/2 dans des récipients pour congélateur

## ASTUCE

Si vous n'avez pas de récipients pour congeler le bouillon, vous pouvez utiliser des bacs à glaçon.

# Bouillon Vegetal - Super Facile



## INGRÉDIENTS - pour faire 4 soupes

2 gros oignons  
3 tiges de céleri  
3 carottes  
3 gousses d'ail  
1 poireau  
2 cuillères à café d'herbes mélangées ou de persil et de thym  
2 feuilles de laurier  
1 cuillère à café de sel  
Pincée de poivre  
2 litres d'eau

## ASTUCE

Vous pouvez diluer le bouillon avec de l'eau si vous avez besoin d'une plus grande quantité

## MÉTHODE

1. Emincer l'oignon, le céleri, la carotte, le poireau en gros morceaux.
2. Placer les dans une casserole.
3. Ajouter les herbes, les feuilles de laurier, l'ail, le sel, le poivre et l'eau.
4. Porter à ébullition. Réduire la température et faire cuire à basse température pendant 2 heures, en vérifiant de temps en temps et en ajoutant de l'eau chaude si le niveau baisse. Retirer du feu.
5. Filtrer le liquide dans un grand bol, le laisser refroidir et réfrigérer.
6. Vous pouvez en placer la moitié dans des récipients adaptés pour congélateur.



À Quoi S'Attendre



## À Quoi S'Attendre

Au cours des 7 prochains jours, vous allez ajouter à votre apport quotidien habituel des vitamines, des antioxydants et des minéraux. Vous introduirez également dans votre alimentation un plus grand nombre de légumes que vous ne mangeriez pas normalement en une journée. Cela peut provoquer, pour certaines personnes, un « effet bien-être » immédiat, tandis que d'autres pourraient être mises à l'épreuve lors des trois premiers jours. Cela dépend de la "toxicité" de votre corps.

Au jour 4, vous devriez vous sentir bien, avoir plus d'énergie, commencer à perdre du poids et vous sentir inspiré. Gardez cela à l'esprit pour continuer: vous pouvez vous sentir déstabilisé au début!

Si vous avez des réactions fortes et que vous vous sentez vraiment malade, nous vous conseillons de ne pas de continuer.

Pour certaines personnes, l'élimination des toxines permet aux émotions, pensées et croyances piégées dans les profondeurs de l'inconscient de remonter à la surface pour guérir. Dans ce cas, assurez-vous de donner la priorité au sommeil, de boire plus d'eau, de prendre soin de vous et de vous honorer tout au long du processus.

C'est une belle opportunité pour chacun de vous de se transformer physiquement, certes, mais aussi émotionnellement. Pour relever ce défi vous pouvez avoir besoin du soutien de votre communauté, de votre famille, d'un coach

Obtenir le soutien dont vous ressentez le besoin.

# Les Secrets Du Succès

Ce programme de “detox” est un acte d'amour de soi. Cette semaine doit être VOTRE semaine... Faites-en une expérience sacrée dans laquelle vous accorderez la priorité à vous-même et à vos soins personnels. Voici quelques conseils supplémentaires pour vous aider à rester sur la bonne voie:

- Si vous avez la tentation de dévier du programme ou si vous avez une fringale soudaine, rappelez-vous « pourquoi » vous faites ce que vous faites. Restez connecté à votre «pourquoi» et lisez vos intentions initiales pour cette cure de “detox” de 7 jours.
- Évitez de prendre des repas à l'extérieur. Si vous le faites, assurez-vous d'avoir votre smoothie avant afin d'avoir moins faim. Si vous souhaitez commander quelque chose, assurez-vous qu'il fasse partie de ce plan de “detox” de 7 jours. Pensez aux fruits et légumes.
- Remplacez alors la pensée «Je ne peux pas» spontanée par la pensée réfléchie "je choisis de". Dites-vous, par exemple : «Je pourrais manger le gâteau au chocolat, mais je choisis consciemment de manger les myrtilles». En restant sur cette bonne voie, vous en récolterez les fruits à la fin.
- La meilleure partie de notre cure de ‘detox’ de 7 jours est qu'elle est créée pour vous faire sentir fabuleux, pas affamé ! Si vous avez faim tout au long de la journée, prenez un autre smoothie ou une collation ou des légumes et des fruits.
- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée vous aidera à éliminer les toxines du corps et à atténuer les symptômes possibles de cette cure de ‘detox’. Cela vous aidera également à rester rassasié. Ayez pour objectif un minimum de huit verres par jour, en dehors des repas.
- Observez vous! Soyez à l'écoute de vos ressentis. C'est une excellente occasion pour vous de définir des intentions pour votre vie et votre santé. Utilisez le défi de 100 jours de Lilou pour vous aider à créer une nouvelle vision pour vous-même. Et regardez ses vidéos pour vous inspirer à transformer votre vie: [www.liloumace.com](http://www.liloumace.com).
- Ancrez et soutenez votre énergie. Ralentissez, méditez ou prenez un bain chaud, pratiquez le yoga doux, utilisez des techniques de respiration pour vous aider à vous détendre, marchez dans la nature, offrez-vous un massage ou une journée au spa.
- Si vous ne vous sentez pas bien, reposez-vous, dormez. Si vous souhaitez faire de l'exercice pendant la semaine : faites-le, mais modérément.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Il vous dira ce dont il a besoin. C'est une merveilleuse opportunité pour devenir votre propre gourou de la santé !



# Profitez Au Maximum De Cette Cure De 'detox' De 7 Jours

Le secret pour se sentir mieux, c'est de prendre soin de soi ! Ajoutez ces incroyables outils de soins personnels pour augmenter votre expérience et améliorer votre bien-être:

## *Soignez Votre Corps*

1. Gommage de la peau sèche : cette technique ayurvédique est incroyable pour vous aider à libérer les toxines de votre peau, qui est responsable de l'élimination de la plupart des toxines que vous stockez dans votre corps. Elle augmente également la circulation sanguine et le drainage lymphatique. Achetez une brosse pour la peau et avant de vous doucher, brossez votre corps (évitiez le visage) en partant de la plante de vos pieds jusqu'en direction du cœur. Répétez ceci quotidiennement.

2. Extraction d'huile : on dit que cette technique ancienne aide le corps à se détoxifier des virus, des champignons, des levures, des parasites et des bactéries. Dès votre réveil, mettez 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco vierge, pressée à froid, dans votre bouche et gardez la pendant 15 minutes. Crachez la ensuite dans la poubelle et lavez-vous les dents normalement. Cette technique a le fabuleux effet secondaire de rendre vos dents plus blanches !

3. Grattage de la langue : permet de se débarrasser des bactéries et des toxines qui s'accumulent dans la bouche pendant le sommeil ! Cette technique ayurvédique vous aidera à vous débarrasser de la mauvaise haleine, à améliorer votre digestion et à augmenter le goût de vos aliments ! Achetez un grattoir à langue en pharmacie et grattez votre langue avant de vous brosser les dents.

4. Respiration profonde : c'est efficace pour réduire votre niveau de stress et d'anxiété ainsi que votre tension artérielle. Elle aide à détoxifier le corps et à penser plus clairement. Elisa adore la technique de respiration simple mais efficace du Dr Weil : Le matin et avant de se coucher, inspirez pendant 4 secondes, maintenez pendant 7 secondes, expirez pendant 8 secondes.

5. Bain de sels d'Epsom et de vinaigre de cidre de pomme : Ajoutez 2 cuillères à soupe de sel d'Epsom et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme, à votre bain et laissez tremper pendant 20 minutes. Les sels d'Epsom élimineront les toxines de votre corps tandis que le vinaigre nettoiera votre aura !

6. Huiles essentielles : utilisez l'huile essentielle de lavande dans votre bain (quelques gouttes) ou sur votre cou et vos poignets pour vous détendre ; Frottez l'huile essentielle de menthe poivrée avec de l'huile de noix de coco sur votre ventre pour faciliter la digestion.

7. Passez aux crèmes et aux produits naturels : puisque la peau absorbe tout ce que vous mettez dessus, profitez-en pour essayer des produits naturels en ce qui concerne les crèmes, les savons, les shampoings et même le maquillage ! Nous aimons ceux de Weleda et du Dr Hauska.

8. Lavements et lavage colonique : il y a de nombreux avantages à nettoyer votre côlon grâce à ces techniques. La différence vient du fait que les lavements peuvent être effectués à la maison tandis que les lavages coloniques sont effectués par un professionnel. Si vous avez déjà voulu les essayer, c'est une excellente occasion de le faire pendant ou après une cure de 'detox'.

9. Guérison énergétique : est efficace pour libérer le stress et les tensions émotionnelles, améliorer l'humeur, le bien-être général et libérer les blocages dans le corps. Comme nous le savons, toute maladie est la résultat d'un problème émotionnel non traité. Cette thérapie peut être utile lors d'une cure de 'detox'. Assurez-vous de trouver un guérisseur fiable.



# Profitez Au Maximum De Cette Cure De 'detox' De 7 Jours

## *Guérissez Votre Esprit*

1. Prenez du temps pour vous : c'est l'un des moyens le plus puissants pour vous aider à rester centré et aligné. Prévoyez du temps dans votre emploi du temps pour vous. Cela signifie consacrer du temps à votre bien-être et à votre bonheur et faire chaque jour une chose qui vous apporte de la joie. Cette pratique à elle seule peut changer votre vision de la vie, de votre humeur et de vos relations aux autres.
2. Essayez la méditation : la méditation a d'immenses bienfaits sur notre bien-être, à la fois physique et émotionnel. Calmer l'esprit par cette pratique simple peut transformer votre vision de la vie et réguler votre santé ainsi que votre cœur. Asseyez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant 5 minutes, puis faites-la entrer et sortir de votre corps. Vous pouvez également visualiser la lumière entrant et sortant de votre corps et éliminer le stress, la négativité et les toxines stockées.
3. Définissez une intention quotidienne: la définition d'une intention est une pratique qui change la vie. Lorsque vous devenez clair sur ce que vous voulez, l'univers conspire pour vous apporter ce sur quoi vous vous concentrez. Devenez clair sur vos intentions pour cette cure de 'detox' mais aussi pour votre journée et votre vie.

Lancez le Défi des 100 jours pour vous soutenir: [www.lalibrairiedelilou.com](http://www.lalibrairiedelilou.com)

4. Entraînez-vous à tenir un journal : achetez un journal et au réveil, écrivez vos pensées sur 2 à 3 pages. Cela peut aussi être fait le soir, selon ce qui vous convient le mieux. La tenue d'un journal consiste à s'observer puis à libérer son esprit en écrivant. Cela signifie que ce que vous écrivez n'a pas à avoir de sens ou à être parfait. L'important est d'observer comment vous vous sentez.
5. Présence à soi : gardez 50 % de votre attention sur vous et 50 % sur le monde extérieur. En observant votre comportement et en écrivant vos émotions de la journée, vous serez à même d'éliminer tout comportement inconscient qui ne vous correspond plus.
6. Mantras : améliorez votre santé mentale et permettez à des changements positifs de se produire dans votre vie. Les mantras peuvent vous aider à vous soulager de la fatigue, du stress, augmenter la positivité et également réguler la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Choisissez un mantra qui vous inspire puis répétez-le (le plus possible) tout au long de la journée.
7. Essayez la detox numérique : pendant votre 'detox' de 7 jours, diminuez l'utilisation de votre téléphone, de votre ordinateur, de votre télévision et essayez de vous débarrasser complètement des nouvelles et des médias. Observez comment vous vous sentez!
8. Désencombrez votre maison : éliminer les toxines de votre corps peut être une excellente occasion de mettre de l'ordre dans votre environnement. Lâcher prise sur le désordre vous aidera à vous sentir mieux mentalement et émotionnellement.
9. Pratiquez la gratitude : la gratitude crée des miracles dans votre vie ! Au réveil ou en fin de journée, écrivez 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.





Voici quelques-uns des symptômes physiques et émotionnels que les gens peuvent ressentir au cours de cette cure de 'detox' de 7 jours. Certaines personnes se sentiront incroyablement bien, d'autres peuvent se sentir un peu bousculées émotionnellement ou fatigué les 3 premiers jours ou même pendant toute la cure de 'detox'. C'est pourquoi nous suggérons de prendre une ou deux semaines pour éliminer tous les types d'aliments qui ne figurent pas sur la liste afin de faciliter la tâche. Parce que nous sommes tous uniques, les symptômes dépendront de chacun, de son niveau de fatigue, de toxicité et de son état de santé général.

En règle générale, évitez de vous lancer dans une cure de 'detox' si vous êtes malade ou très fatigué. Si vous avez un état de santé fragile, consultez votre médecin avant de commencer. Et si vous êtes très malade, arrêtez le programme. Rappelez-vous : vous pourriez vous sentir plus mal avant de vous sentir mieux.

En fin de compte, ce nettoyage vous fera le plus grand bien.

## SYMPTÔMES PHYSIQUES

Troubles de la vision	Douleurs articulaires
Envies, fringales, etc...	Douleurs musculaires
Troubles digestifs : gaz, ballonnements	Migraines
ou constipation	Mucus
Vertiges et fatigue	Éruptions cutanées
Symptômes semblables à ceux de la grippe,	Problèmes de sommeil
tels que maux de tête	Langue pâteuse
Cerveau embrouillé	

Soutien: si vous rencontrez l'un de ces problèmes, assurez-vous de dormir davantage, de vous reposer et de vous détendre. Buvez beaucoup d'eau (entre 1,5 et 2 L par jour) pratiquez la respiration profonde et augmentez les soins personnels. Si vous êtes constipé, essayez d'ajouter des graines de chia à vos smoothies, à nouveau, buvez beaucoup d'eau et prenez un supplément probiotique ou des enveloppes de physillum.

## SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS

Colère  
Anxiété  
Dépression  
Se sentir émotif, irritable  
Sautes d'humeur

Soutien: pratiquez les soins personnels, la méditation, la respiration profonde, la journalisation. Promenez-vous dans la nature, pratiquez le yoga, faites-vous masser ou prendre un bain chaud aux huiles essentielles. Prenez du magnésium avant de vous coucher. Connectez-vous à notre communauté ou bénéficiez du coaching personnalisé (One to One) d'Elisa.





# Questions Fréquentes



# Questions fréquentes

Que faire si j'abandonne le programme avant la fin ?

Ne vous inquiétez pas. Essayez d'y revenir. Le but de la 'detox' de 7 jours n'est pas d'être parfait, mais de se sentir en forme. Plus vous suivez le plan, mieux vous vous sentirez.

Que dois-je faire si je dois sortir pour déjeuner ?

Mangez un smoothie avant de partir pour ne pas avoir faim. Commandez un thé detox ou un jus. Si vous avez encore besoin de manger, assurez-vous que c'est quelque chose qui est sur le plan, comme des fruits ou des légumes.

Que faire si j'ai faim ?

Souvent, lorsque nous avons faim, nous sommes déshydratés. Boire plus d'eau. Si vous avez encore faim, prenez un autre jus ou smoothie. Avoir faim n'est pas le but de notre 'détox'.

Que faire pour éviter de perdre du poids ?

Si vous avez peur de perdre du poids, assurez-vous d'ajouter de l'avocat et de la poudre de protéines à votre smoothie.

Que faire si je suis constipé ?

Assurez-vous de boire beaucoup d'eau, ajoutez des graines de chia à vos smoothies, prenez des sachets de physillium, ou prenez des probiotiques quotidiennement. Si cela ne fonctionne toujours pas, vous pouvez essayer d'ajouter la poudre d'herbe d'orge à votre smoothie, un laxatif à base de plantes, ou prendre une dose plus élevée de magnésium avant de vous coucher.

Que puis-je utiliser comme substitut au café ?

Le café interfère négativement avec le nettoyage de votre corps.. Essayez le thé vert Matcha. Le préféré d'Elisa est Matcha Collagen de Vital Proteins. D'autres alternatives sont la chicorée ou le lait 'détox' (voir recettes). Si vous ne pouvez vraiment pas résister, ayez-en un par jour et ne soyez pas dur avec vous-même. Sachez simplement que la cure de 'detox' sera plus efficace si vous vous en débarrassez complètement.

Et si je suis absent toute la journée ?

Comme nous l'avons mentionné, le succès est dans la préparation. Si vous savez que vous serez absent toute la journée, assurez-vous de préparer les ingrédients pour votre jus et vos smoothies la veille. Vous pourrez alors vous réveiller, boire votre jus et votre smoothie, et réaliser celui de l'après-midi à emporter avec vous. Si vous allez être actif, assurez-vous d'apporter des fruits avec vous comme des mandarines ou une pomme à manger si vous avez faim ou au cas où vous vous sentiriez faible.

Puis-je manger des aliments solides pendant la cure 'detox' de 7 jours ?

L'idée est d'avoir de la nourriture uniquement sous forme liquide pour permettre au système digestif de se reposer et de se restaurer. Si vous avez faim ou si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez essayer de manger des fruits, des légumes crus ou –à défaut- cuits à la vapeur.



# Questions fréquentes

Puis-je le faire en moins de sept jours ?

Oui, mais vous aurez de plus grands bénéfices si vous le faites pendant une semaine

Ma langue me paraît empesée : qu'est-ce que cela signifie ?

C'est un des symptômes de la détox : utiliser de l'huile de coco pour nettoyer votre bouche le matin, ou à défaut de l'huile de sésame. Vous pouvez aussi gratter votre langue.

Je ne possède pas d'extracteur de jus (juicer) : que puis-je faire ?

Vous pouvez vous dispenser du jus matinal et le remplacer par un smoothie.

Que faire si je tombe malade ?

Suivez les suggestions de ce guide. Si votre malaise persiste, alors arrêtez votre détox.

Si je n'aime pas un ingrédient dans l'une des recettes, que dois-je faire ?

Vous pouvez essayer un substitut, nous offrons des suggestions dans la section liste de courses et assurez-vous de vérifier la section SUPPLÉMENTAIRE de la recette. Alternativement, vous pouvez répéter une recette que vous aimez ou créer la vôtre.

La texture de mon smoothie est trop épaisse, est-ce normal ?

Vous pouvez ajuster la consistance du smoothie selon votre goût, en ajoutant plus ou moins de liquide. Généralement, le smoothie doit être crémeux et facile à boire.

Les recettes sont assez volumineuses est-ce normal ?

Le but de la semaine n'est pas d'avoir faim mais de se sentir rassasié tout en permettant au corps de recevoir une grande quantité de nutriments. Si vous estimez que les recettes sont trop grandes, vous pouvez diviser les ingrédients par deux ou boire ce que vous aimez et conserver le reste au réfrigérateur pour plus tard.

Que faire si je n'aime pas le lait végétal ?

Vous pouvez simplement utiliser de l'eau ou du jus d'oranges.



Gratitude

# Gratitude

La gratitude est le véhicule des miracles et peut vous aider à faire de la semaine une expérience plus facile. Au réveil ou avant de vous coucher, concentrez-vous sur 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant:



Jour 1

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 2

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 3

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 4

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 5

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 6

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Jour 7

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Après La 'Detox' De 7 Jours



## Comment créer de nouvelles habitudes saines?

### APRÈS LA DETOX DE 7 JOURS

De la même manière que vous commencez votre cure en douceur, vous devez vous rappeler de réintroduire les aliments progressivement (reportez-vous aux semaines 2 et 3 pour support, conseils et détails). Faire une cure de 'detox' pendant 7 jours, puis manger de la restauration rapide et boire de l'alcool n'est pas recommandé.

Si vous avez besoin d'aide pour poursuivre votre parcours de santé, contactez Elisa pour un coaching personnalisé.

Traitez votre corps avec bienveillance en revenant doucement à un régime alimentaire normal. Restez simple et sain. Rien de frit, de raffiné ou de lourd à digérer.

Si l'envie vous en prend, continuez avec 1 smoothie liquide du petit déjeuner ou/et la soupe le soir pendant encore 3 jours, en réintroduisant les aliments plus solides en douceur.

Continuez avec tout ce qui a fonctionné pour vous et que vous avez apprécié pendant la cure de 'detox' de 7 jours. Peut-être que c'est un smoothie, ou un jus ou la poudre de protéines.

Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté.

Observez les réactions et les déclencheurs alimentaires: fatigue, problèmes intestinaux, problèmes de peau, problèmes de sommeil, maux de tête, perturbation du sommeil ou de l'humeur : si vous avez une réaction, évitez cet aliment particulier et buvez beaucoup d'eau.

Règle générale: prenez la moitié du temps de nettoyage pour revenir à un régime alimentaire régulier.

# Félicitations!

Nous vous félicitons pour avoir accompli la 'Detox' de 7 jours!  
 Vous vous êtes ainsi offert à vous-même et à votre corps un très  
 bel acte d'amour.

Le temps est venu de célébrer cet accomplissement.

## Elisa & Lilou

### RENCONTREZ ELISA ET LILOU

Nous sommes deux amies qui aiment et profitent pleinement de la vie.

Nous aimons apprendre, grandir et garder notre corps en bonne santé.

Nous avons souffert toutes les deux des problèmes de peau qui nous ont  
 amenés à nous renseigner sur les cures possibles d'élimination de  
 toxines et à améliorer notre compréhension de notre corps et de notre  
 vie.

Nous sommes ravies que vous vous soyez joint à notre plan pour une  
 vie de vibration plus élevée.

Vous obtiendrez plus d'énergie, un esprit plus clair, plus d'intuition et  
 d'inspiration pour avancer vers vos rêves.

Elisa - [www.elisarusconi.com](http://www.elisarusconi.com)

Lilou - [www.liloumace.com](http://www.liloumace.com)



### DECHARGE

Chaque personne étant différente et pouvant avoir des réactions particulières compte tenu de son état de santé, nous ne pouvons vous garantir que les informations fournies ici puissent répondre à tous les besoins, médicaux ou de santé, de chacun. Notre intention n'est donc pas de prétendre émettre un diagnostic, de vous guérir ou de vous prescrire. Les informations sur le bien-être et l'alimentation que nous vous fournissons ne sont pas destinées à traiter ou à guérir, mais à des fins d'information et d'éducation uniquement. Elles sont d'ordre général et peuvent ne pas s'adapter à des cas particuliers. De ce fait, avant de commencer un quelconque régime ou modifier votre pratique de santé, nous vous recommandons d'obtenir d'abord le consentement et les conseils d'un professionnel de la santé agréé, afin de vous assurer que le régime que vous choisissez vous convient. Vous ne devez pas considérer les informations fournies ici comme une alternative à un avis médical. Nous déclinons toutes responsabilités si vous le faites et vous rappelons que si vous avez des questions spécifiques sur des questions médicales ou sur l'alimentation vous concernant, vous devez demander conseil à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Avec cette publication, nous souhaitons vous inspirer à vivre une vie plus saine.





*Lilou*  *Macé*®

Shine  
Your Light  
WITH *Elisa*