

Cure de changement de métabolisme

Conseils après cure et bonnes pratiques

Pour

- Pérenniser les résultats atteints et les nouveaux acquis,
- Perdre encore un peu de poids si nécessaire,
- Vous maintenir en forme en poursuivant la détox au quotidien,
- Tout simplement garder les bonnes habitudes prises durant la cure,

Journée type

Mettre en place ou maintenir la bonne habitude :

Bon à savoir

- Instaurez des pauses alimentaires minimum de 4 heures et 10h à 12h entre le dîner et le petit déjeuner
- Les desserts restent occasionnels
- Les fruits sont à réserver à distance des repas (pour éviter fermentation, fatigue et mauvais stockage)
- Privilégiez les fruits rouges (même congelés) comme les myrtilles, les framboises, les cassis... et les légumes colorés (Bio de préférence) ainsi que les champignons.
- Evitez la consommation de sucre, de féculent, de graisse et d'alcool le soir. Réservez ces 4 familles d'aliments pour le déjeuner (par ex. : pizzas, pâtes, plats en sauce, etc.).
- Le fromage est à consommer de préférence au petit déjeuner ou au déjeuner, à éviter au dîner – préférez les laitages de brebis ou chèvre aux laitages de vache.
- Evitez tous les produits "allégés" (=purs produits marketing). Préférez les aliments les

plus

naturels possible (ex. : beurre plutôt que margarine), bonnes huiles pressées à froid (colza, cameline, noix, olive et évitez l'huile de tournesol)

- Privilégiez les féculents et aliments complets ou semi-complets d'origine Bio (riz, pâtes, farines, quinoa, sarrasin, avoine...)
- Evitez les plats cuisinés et en règle générale, tous les produits industriels – continuez à lire les étiquettes et méfiez-vous des sels et sucres cachés ainsi que les conservateurs et les additifs
- Evitez les boissons gazeuses ou sucrées et privilégiez l'eau plate (2l par jour)

L'index Glycémique

- Lors de la reprise d'une alimentation saine et équilibrée en post-cure, l'index

glycémique des aliments est à prendre en compte :

Si L'Index Glycémique est élevé, cela stimule la libération d'insuline par le pancréas et induit le stockage avec mise en réserve par le foie qui transforme en graisse tout le sucre qu'il trouve.

Il faut donc plutôt favoriser les aliments à faible Index Glycémique.

- - l'IG varie selon le mode de cuisson, de conservation et de préparation des aliments. (Ex : Fruits très mûrs ou aliments très cuits auront un IG plus élevé)
- - Les fibres sont des glucides complexes, partiellement digérées par l'organisme, ce qui favorise la régulation du transit, une absorption des aliments ralentie. En enrichissant les repas en fibres, on ralentit l'absorption des sucres et ainsi on diminue l'IG total du repas. Elles sont présentes dans les céréales, les fruits et les légumes. Donc si on consomme un aliment à fort IG, il est préférable que cela soit au cours d'un repas, plutôt qu'en dehors.

Allégations nutritionnelles sur le SUCRE

- - Sans sucre : le produit est très peu sucré, ne contient pas plus de 0,5g sucres/100g

ou 100ml

- - Allégé en sucre : contient 30% de sucre en moins qu'un produit similaire, cela ne signifie pas qu'il est peu sucré, mais alternative possible aux produits standards
- - Sans sucre ajouté : pas d'ajout de sucre lors de sa fabrication mais peut contenir le

sucre naturellement présent dans les aliments qui ont servi à la préparer (jus de fruits, compotes...)

Allégations nutritionnelles sur le GRAS

- - Sans matière grasse : Moins de 0,5 g de lipides/100g ou 100ml produit
- - Allégé en matières grasses : Au minimum 30% de lipides en moins que produit

similaire

- - Pauvre en matières grasses : pas plus de 3g de lipides/100g ou 1,5g/100ml de

produit

Zoom sur les LIPIDES = ACIDES GRAS Il est important de :

- - limiter sa consommation en Acides Gras saturés, souvent contenus en grande quantité dans le beurre, le fromage, la charcuterie, les sauces, les viennoiseries, les gâteaux, la glace et le chocolat,

- - privilégier les AG mono et poly-insaturés, notamment en augmentant votre consommation de poisson dont les sardines et maquereaux (1 à 2 fois par semaine).

Pour

Éviter les carences en vitamines, minéraux, phytonutriments, oligo-éléments, Maîtriser les déséquilibres du comportement alimentaire,

Vous assurer quotidiennement une détox, une vitalité optimale et une vivacité intellectuelle

Nous recommandons un apport en substances vitales de haute qualité, 100% biodisponibles, agissant en synergie les unes avec les autres et en totale adéquation avec notre organisme. La consommation au quotidien des produits essentiels (Daily Biobasics, Proanthénols, MSM et Omegold, entre autres) est vivement conseillée :

Daily Bio Basics (*) : poudre à spectre complet contenant toutes les vitamines, phytonutriments et minéraux, qui alimentent au quotidien et en synergie toutes les cellules. Contenant également du psyllium, excellent pour le transit ainsi que des probiotiques (ferments)

- 1 ou 2 dosettes à jeun dans un liquide froid ou à température ambiante. Code 9842 (*) Daily Biobasics (contenant du psyllium) doit être consommé au moins 45mn avant ou après la prise de médicaments allopathiques.

Ce produit existe :

- sous forme de gélules : 1 dosette daily en poudre = 8 gélules (composition identique) : code

4476

- sous forme de comprimés – 6 le matin (sans psyllium - donc indiqué dans certains cas pour les personnes ayant un bypass - mais ne contient pas de probiotiques ni psyllium) pratique en voyage : TVM Plus code 9848 (sans lode réf. 5495)

- MSM : soufre naturel qui évacue les toxines. A conseiller également contre les douleurs articulaires.

• 2à4matinet2à4lesoir.Code9843

- Proanthénol (OPC) renforce les défenses immunitaires et revitalise le tissu conjonctif.

Action anti-inflammatoire et antiallergique.

- 2 par jour. Code 9840

Omegold (omégas 3) indispensables à l'équilibre du corps humain

- 1 par 20kg de votre poids avant de vous coucher (ex. : 3 si vous pesez 62 kg).

Vous pouvez aussi les prendre pendant les repas - Code 5000

Phase'omine : empêche une partie des féculents ingérés de se transformer en sucre. A

prendre 15 à 20 mn avant un repas à base de féculents, réduit l'apport en calories de 2/3 (code produit 4461).

• 2 à 4 comprimés.

BodySmart solutions shake protéiné : calme les fringales en cours de journée. Idéal pour

une récupération rapide après l'effort sportif, excellent également avant le coucher pour un meilleur sommeil.

Code 9845 : chocolat, Code 9846 : vanille édulcorée, Code 9847 vanille neutre Versions VEGAN : Code 9866 : chocolat / Code 9865 : vanille

