LA DESCENTE ALIMENTAIRE PAR PALIERS PHASE 2

JAIMEJEUNER.FR

LE RÉGIME CELLULOSIQUE

LA PHASE 2 NOUS VOILÀ!

Bravo ! Si tu lis ce document c'est que ta phase 1, qui correspond au régime associé s'est bien passé, je te félicite. Tes photos étaient très jolies, il faudra que tu continues à m'en envoyer ! Ça nous permet de rester connectés en plus donc c'est parfait.

Lors de la phase 2, on ne change rien dans les habitudes de prise de poids, de ressentis, tu continues à tout bien noter sur ton petit carnet et à me faire part de tes impressions, de tes doutes si tu en as ; rappelle toi que je suis à ta disposition pour t'aider !

Bonne détoxination,

Bénédicte C.
Fondatrice J'aime Jeûner

LA COMMUNAUTÉ CONNECTÉE

J'ai choisi l'application Telegram afin de vous partager des infos plus claires et d'épingler les astuces du jour !

REJOINS-NOUS

Télécjharge l'application

SOMMAIRE

LES FRUITS LE MATIN 4

Pas de changement dans tes habitudes du matin de la phase 1, les fruits ça continue !

DES CRUDITÉS OU UN SMOOTHIE LE MIDI 5

Tu vas avoir le choix entre grignoter comme un lapin ou boire des smoothies, à toi de choisir .

LES SMOOTHIES 7

Tu vas faire le plein de vitalité avec des smoothies colorés et chargés en vitamines.

LE BOUILLON LE SOIR & RECETTE 9

Le bouillon du soir permet de récupérer des minéraux essentiels, je te donne la recette ultra simple.

LISTE DE COURSES 11

Pour ne rien oublier lorsque tu fais ton marché, un seul impératif ne rien gâcher.

CONSEILS & ASTUCES 14

Cette phase se passe bien quand on sait comment la gérer, découvre mes astuces.

QUELQUES IDÉES POUR S'OCCUPER 15

Des idées j'ai du faire un tri, car j'en ai beaucoup et je suis sûre que toi aussi ! Un petit coup de pouce pour l'inspiration ?

SEULEMENT SI TU AS FAIM

LES FRUITS LE MATIN

CE QUE L'ON ENLÈVE

Les oléagineux et fruits secs (noix..) et le fromage blanc

OBJECTIF

- Conserver la même dynamique que tes derniers jours et respecter les familles de fruits.
- Prendre encore plus de temps pour les savourer
- Choisir les fruits qui t'attirent en priorité

Eau tiède et jus de citron

Tu peux continuer à te préparer un jus de citron bio avec de l'eau tiède à peine chaude et y ajouter du gingembre si tu le souhaites.

LE MIDI

DES CRUDITÉS OU UN SMOOTHIE

A SAVOIR

- Tu devras consommer tes crudités sans sauce, sel, poivre, huiles, épices... Seulement les crudités.
- Prépare toi une jolie assiette comme si tu te préparais un snack pour te poser à l'ombre d'un arbre
- Les smoothies se préparent sans lait végétal mais à l'eau ou à l'eau de coco.

LES SMOOTHIES

Rappelle-toi les premières enzymes digestives se trouvent dans la salive, par conséquent garde un peu en bouche ton smoothie. A part de l'eau ou de l'eau de coco tu n'ajouteras pas de lait végétal ou de jus de fruits. Les quantités sont données pour 2 verres. Tu n'es pas obligé.e de boire les smoothies dans l'ordre, et tu peux même te créer le tien personnalisé tant que tu y mets la bonne quantité de légumes, regarde aussi sur internet il y a plein d'idées ! Veille à ne pas utiliser de lait végétal et c'est tout !

CONSEILS

- Si tes légumes et fruits sont bio quand tu as la possibilité car elle se mange, laisse la peau ; elle contient des vitamines.
- Si tu n'aimes pas un fruit ou un légume, trouve-toi son équivalent dans la même couleur.
- Si tu trouves la quantité insuffisante, fais le double du smoothie
- Pour tous les fruits rouges tu peux les acheter surgelés si tu ne les trouves pas frais.

MÉTHODE

Lave correctement tous tes fruits et légumes, enlève la peau et les pépins quand c'est nécessaire.

Découpe les au préalable pour ne pas abîmer ton appareil.

Mixe le tout pendant au moins 45/60 secondes.

LES SMOOTHIES

RAPPELS

- L'eau de coco car chargée de vitamines et nutriments est bien meilleure que l'eau en bouteille ou l'eau du robinet évidemment.
- Attention de **ne pas** la **confondre** avec le **LAIT** de coco.
- Préfère les pousses d'épinard aux épinards traditionnels

LA DÉTERMINATION

250ml d'eau de coco, 1/2 poivron rouge, 1/2 ananas, 1 poivron jaune, 1 càs de jus de citron.

LE COURAGE

250ml d'eau de coco, 2 poignées d'épinard, 1/4 d'ananas, 1 orange

LA FORCE

250ml d'eau de coco, 1 banane, 1/4 d'ananas, 1/2 poivron rouge.

LES SMOOTHIES

RAPPELS & ASTUCES

- Bois ton smoothie par petites gorgées pour bien le déguster.
- Il t'en reste à la fin de la journée, congèle-le ça te fera des glaçons pour ton prochain smoothie.
- Conserve ton smoothie au frigo dans une bouteille hermétique.

LA PERSEVERANCE

250ml d'eau, 1 pomme, 1 carotte, 4 poignées d'épinards, 1 concombre, 1 banane

LA VOLONTÉ

250ml d'eau de coco, 1 mangue, 1 verre de framboises, 1 concombre, 1 carotte.

LA BIENVEILLANCE

250ml d'eau de coco, 1 verre de myrtilles, 1 verre de framboise, 3 poignées d'épinard, 1 concombre.

LE SOIR

LE BOUILLON DE LÉGUMES

CE QUE L'ON ENLÈVE

- Les fibres pour une meilleure digestion donc on ne gardera pas les légumes, juste l'eau du bouillon. Tu ne pourras pas la mixer pour en faire une soupe.
- Aucune protéine ! Donc pas de restes de produits d'origines animales (os à moelle... etc)

OBJECTIF

- Optimiser sa digestion le soir avant le coucher en prenant un bouillon très léger mais pourtant chargé de minéraux.
- Habituer son organisme à consommer "liquide" pour anticiper sur la prochaine étape de la descente alimentaire.

LE BOUILLON DE LÉGUMES
SES BIENFAITS

Le bouillon de légumes permet d'améliorer la digestion et de booster les différentes fonctions des organes internes, le tube digestif bien sûr, mais aussi le foie qui est trop souvent sollicité par une alimentation trop riche en protéines..

Préparés avec des légumes frais et naturels entiers et biologiques, le bouillon de légume est source de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui permettent de renforcer tes défenses immunitaires de l'organisme et de lutter contre les radicaux libres générés par les agressions multiples (tabac, alcool, soleil, activités sportives, pollution, stress, etc.).

Il est particulièrement recommandé si tu as besoin de ce "support" émotionnel et sentir que tu ne t'endors pas le ventre vide, mais là encore ce bouillon reste optionnel.

La recette qui suit est très réconfortante car elle est très savoureuse.

CE QUE L'ON PEUT AJOUTER AU BOUILLON

- Des algues en paillettes
- Des graines germées
- De la salade type roquette
- Des condiments curcuma, ail..

LES ALIMENTS LES PLUS MINÉRALISANTS

- Les crucifères, c'est-à-dire la famille des choux (brocoli, chou vert, chou chinois en fonction de la saison...)
- Les légumes à feuilles vertes
- Les herbes aromatiques

LE BOUILLON DE LÉGUMES

LA RECETTE

pour 3 jours

Que faire des légumes une fois le bouillon filtré ?
> tu peux te les mixer en purée et les congeler, ou les composter, ou les donner à manger à ton entourage.

POUR 2 LITRES DE BOUILLON

- 2 c. à soupe d'huile d'olive **(optionnelle)**
- 2 oignons moyens, coupés en quartier
- 4 carottes, coupées en tronçons
- 4 branches de céleri avec les feuilles
- 1 à 2 poireau coupé en tronçons.
- 1 bulbe de fenouil, coupé grossièrement
- 2 c. à thé de thym séché ou quelques branches de thym frais
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de sel non raffiné
- 2l d'eau ou plus en fonction

LA MÉTHODE

- Dans une marmite, fais revenir doucement et sans coloration, les oignons.
- Puis ajoute les carottes, les poireaux et le fenouil et cuire à feu doux 5 mn en ajoutant un peu d'eau si besoin.
- Ajouter le reste des ingrédients et suffisamment d'eau pour couvrir.
- Mijote à couvert pendant environ 45 minutes. Laisse tiédir environ 30 minutes.
- Filtre le bouillon dans une passoire type chinois de sorte qu'il ne te reste que le liquide **sans légumes** à boire.

LISTE DES CRUDITÉS **MIDI**

Tomate

Endive

Concombre

Radis rose

Radis noir

Chou fleur

Carotte

Salade

Céleri

Poivron

Chou rouge

Fenouil

CE QUE L'ON ENLÈVE

- L'avocat, il contient trop de lipide
- La betterave cuite mais crue c'est ok !

Et tous ceux que j'ai pu oublié...

LISTE DES FRUITS ET LÉGUMES MIDI SMOOTHIE

2l d'eau de coco

LES LÉGUMES

3 concombres

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 carottes

750g de jeunes pousses d'épinard

LES FRUITS

2 bananes

1 ananas

1 orange

1 pomme

1 mangue

1 barquette de myrtille

1 barquette de framboises

LISTE POUR LE BOUILLON DE LÉGUMES SOIR

2 oignons

4 carottes

1 céleri entier

2 poireaux

1 fenouil

2 feuilles de laurier

thym séché

gros sel

Si tu n'as pas le temps de te le préparer, tu peux t'acheter une alternative... c'est mieux que rien... Achète toi donc de la "soupe aux choux" déshydratée au rayon bio, veille à regarder le taux de sel !

LES SMOOTHIES COMPLÉMENT

L'INITIATIVE

250ml d'eau de coco, 2 pommes, 2 poignées d'épinards, 1 banane, 1/3 d'ananas

LA TENACITÉ

250ml d'eau de coco, 1 banane, 1 concombre, 1/3 d'ananas, 1 poignée de menthe, 1 poignée d'épinard

L'ENDURANCE

250ml d'eau de coco, 1 verre de fruits rouges (framboises et myrtilles), 1 banane, 1 poignée d'épinards, 1 demi botte de basilic

L'AUDACE

4 tomates, 1/3 d'ananas, 1 pomme, 1 banane, le jus d'un citron vert, 1 demi botte de basilic

LISTE DES FRUITS ET LÉGUMES COMPLÉMENT SMOOTHIE

1l d'eau de coco

LES LÉGUMES

1 concombre

4 tomates

1 botte de basilic

1 botte de menthe

750g de jeunes pousses d'épinard

LES FRUITS

4 bananes

1 ananas

1 citron vert

3 pommes

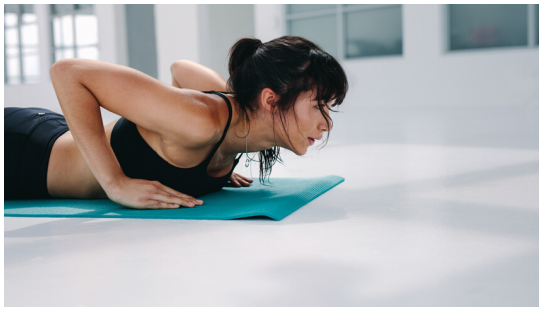
1 barquette de myrtille

1 barquette de framboises

MES ASTUCES & CONSEILS

JE SUPPRIME LES ÉCRANS AVANT D'ALLER DORMIR

Ils ne remplaçent pas le café mais presque, ultra addictifs ils nous empêchent de trouver le sommeil. Alors, vraiment fais une pause !



JE MAINTIENS UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Sans pour autant vous faire ranspirer de façon excessive, bouge toi comme tu le peux, au moins un minimum syndical !

J'ACCEPTE LES SIGNES DE DÉTOXINATION

C'est une excellente nouvelle car cela veut dire que ton corps commence à se débarrasser de ces inconforts, acceptes-les, ils vont finir par passer.

JE ME FAIS CONFIANCE

Active le mode "pilote automatique" tu verras, tout est plus simple, cette phase est la suite d'un processus pour votre santé, fais confiance à ton corps, il te remerciera.

QUELQUES IDÉES POUR S'OCCUPER

JE M'ESSAYE AU YOGA OU A LA MÉDITATION

Rien de tel que des exercices de respiration pour se recentrer. Télécharge l'appli Respi-Relax et commence la cohérence cardiaque.

JE RANGE EN MUSIQUE LES CHOSES QUE JE NE FAIS QUE RAREMENT

Mets le son à fond et écoute tes plus beaux hits, profites-en pour faire un peu de rangement, tu dormiras le coeur léger !

JE ME METS À UNE ACTIVITÉ MANUELLE

Il y a bien cet atelier DIY visionné sur internet auquel tu penses depuis longtemps, fais-le, et rends toi fier de toi !

JE ME DOCUMENTE SUR LES BIENFAITS DU JEÛNE

Multiplie tes sources au sujet du jeûne et de l'alimentation santé. Plus tu en sais mieux tu te portes et tu as confiance en toi !

“

TU ES PLUS FORT.E QUE N'IMPORTE QUELLE EXCUSE... CROIS EN TOI

– TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

ON SE SENT PLUS FORT QUAND ON EST ACCOMPAGNÉ.E

Partage tes astuces, tes ressentis sur tes journées avec les autres jeûneurs qui sont, eux aussi en phase de descente alimentaire. Ils sont le soutien dont tu peux avoir besoin.

REJOINS LE GROUPE TELEGRAM

Suis moi sur instagram
jaimejeuner.fr

JE SUIS DISPONIBLE PAR TÉLÉPHONE

DE 9H À 21H
+33 6 67 98 77 19

CONTACTE-MOI SI TU AS DES QUESTIONS

Tu n'as pas tout compris sur ce document, tu as besoin de compléments d'informations, je prends le temps qu'il te faut pour t'aider.

BONNE DÉTOXINATION

Bénédicte