

LE PROGRAMME DÉTOX BEAUTYSANÉ

L'incontournable
de votre silhouette !

Que ce soit pour se remettre des excès occasionnés pendant les fêtes
ou pour effectuer un grand nettoyage de printemps, le programme détox
va purifier votre corps, encombré par les toxines accumulées au fil du temps ...

ADOPTER LE BON REFLEXE FACE AUX EXCÈS ALIMENTAIRES !

Après avoir fait quelques excès alimentaires, le corps est encombré de toxines qui l'empêchent d'être au mieux de sa forme. Les problèmes de digestion et de constipation sont les signes d'un besoin de détoxifier son organisme.

C'est également l'occasion de se débarrasser des kilos superflus accumulés. Fini les plats en sauce, les sucreries devant la télé, les croissants du matin et les grignotages. Place à la légèreté et à la forme grâce au programme Détox by Beautysané, qui vous permettra de retrouver facilement votre silhouette.

Programme Détox, pour un objectif bien-être !

Le programme Détox Beautysané aide le corps à éliminer les toxines accumulées à travers une alimentation saine, riche en éléments drainants, équilibrée et pauvre en calories. Pour engager une détoxination, il faut diminuer les quantités d'aliments ingérés, en dessous des besoins habituels. L'objectif est surtout de diminuer la consommation de graisses animales et d'augmenter la consommation de fruits, de légumes et de céréales riches en fibres.

Les objectifs du programme Détox Beautysané

Le programme Détox Beautysané permet de recharger ses batteries et faire le plein d'énergie, d'évacuer le stress, ou encore de perdre un peu de poids suite aux excès alimentaires.

Le + DU PROGRAMME DÉTOX BEAUTYSANÉ Un accompagnement personnalisé et sur mesure

La méthode Beautysané allie programme Détox et suivi personnalisé. Tout au long du programme, le conseiller Beautysané joue un rôle d'accompagnement et adapte le programme Détox en fonction des besoins identifiés. Selon les problématiques rencontrées, stress, manque de sommeil, organisme affaibli..., le conseiller, toujours à l'écoute, recommandera les compléments alimentaires correspondant aux besoins : Antéox, Minéraux et Multivitamines, Immunité, Omega3, Sommeil ...



Le conseiller Beautysané
est présent à toutes
les étapes du programme



PROGRAMME DE BASE À SUIVRE PENDANT LES 15 JOURS DE LA CURE DÉTOX

matin	midi	collation	soir
1 Energy Diet +1 bol de thé vert +1 fruit + 2 tranches de pain aux céréales (si fort appétit)	1 crudité avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza + 100-150g de viande blanche ou de poisson + 200-300g de légumes (1/2 assiette) + 4-5 cuillères à soupe de féculents (de préférence complets ou semi- complets) ou de légumineuses + 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc,...) ou 1 repas de la gamme Energy Diet +	1 barre céréales Beautysané ou 1 yaourt nature et 1 fruit frais ou une poignée de fruits oléagineux	La première semaine : 1 Energy Diet + légumes à volonté + 1 fruit La semaine suivante : 1 Energy Diet + légumes à volonté + 1 fruit ou 100g de viande ou poisson ou 2 œufs (facultatif) + 200-300g de légumes (1/2 assiette) + 4-5 cuillères à soupe de féculents (de préférence complets ou semi-complets) ou de légumineuses + 1 fruit ou 1 compote ou 1 repas de la gamme Energy Diet +

Dès le réveil et tout au long de la journée, boire Energy Detox, diluée dans 1,5 litre d'eau.

CE QU'IL FAUT POUR SUIVRE LE PROGRAMME DÉTOX

Des repas légers Energy Diet

A choisir parmi plus de 15 saveurs différentes, salées ou sucrées, Energy Diet représente un repas équilibré, facile à préparer, couvrant 1/4 des besoins en vitamines et minéraux. Les repas Energy Diet apportent les nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont sans gluten* et sources de fibres. Ils contiennent :

- **Des protéines de haute valeur biologique** pour fournir tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme
- **Des lipides de qualité à juste dose**, nécessaires à la constitution des membranes cellulaires
- **Des glucides** qui apportent l'énergie indispensable au bon fonctionnement du corps
- **Des vitamines et minéraux** pour aider l'organisme à fonctionner de façon optimale et favoriser ainsi l'élimination des toxines accumulées
- **Des fibres** pour nourrir la flore intestinale

1 boisson drainante

Pour drainer, il faut boire ! Energy Detox est une préparation à base de plantes qui contient entre autres du thé vert, du pissenlit et du kinkeliba. Ces plantes sont reconnues pour stimuler la micro circulation sanguine et lymphatique, lutter contre la rétention d'eau et éliminer les toxines. Il est essentiel de bien s'hydrater en buvant au moins 1.5 litre d'eau par jour, additionnée d'Energy Detox.

Astuces

- Pratiquer une activité physique le plus souvent possible, de préférence au grand air pour oxygéner les cellules, ce qui permet ainsi d'évacuer les toxines via la transpiration.
- Se détendre avant chaque repas et manger dans le calme, assis à une table.
- Respecter les temps de sommeil.
- Apprendre à gérer le stress en respirant, soufflant...



*sauf pour P'tit Déjeuner, Tartines, Parmentier et Galettes.