

Mon Programme Détox de 2 Mois : Checklist Complète

Phase 0 : Préparation (Semaine 0)

- Nettoyer les placards : éliminer les produits transformés, sucres raffinés et sodas.
- Faire les courses : privilégier les légumes de saison, fruits frais, oléagineux et céréales complètes.
- Préparer son journal de bord : noter ses objectifs de santé et son niveau d'énergie actuel.
- S'équiper : prévoir une gourde réutilisable et un extracteur de jus ou blender.

Phase 1 : Élimination (Mois 1)

- Supprimer totalement l'alcool, le tabac et les excitants (caféine en excès).
- Réduire la consommation de protéines animales (viande rouge, charcuterie).
- Privilégier les cuissons douces (vapeur, étouffée) pour préserver les nutriments.
- Introduire des tisanes drainantes (pissenlit, bouleau, ortie) après les repas.
- Consommer un légume vert à chaque repas principal.

Phase 2 : Régénération (Mois 2)

- Réintroduire progressivement des protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu).
- Intégrer des probiotiques naturels pour la flore intestinale (kombucha, choucroute, kéfir).
- Consommer des antioxydants puissants (baies, thé vert, curcuma, gingembre).
- Maintenir l'éviction des produits ultra-transformés et des sucres ajoutés.
- Varier les sources de bonnes graisses (avocat, huile d'olive, noix).

Hydratation et Routine Quotidienne

- Boire 1,5L à 2L d'eau par jour, idéalement filtrée.
- Commencer chaque journée par un grand verre d'eau tiède citronnée à jeun.
- Pratiquer 30 minutes d'activité physique douce (marche, yoga, natation) 3 fois par semaine.
- Dormir 7 à 8 heures par nuit pour favoriser la récupération métabolique.
- Pratiquer 5 minutes de respiration profonde ou méditation chaque soir.

Suivi et Bien-être

- Noter quotidiennement son niveau d'énergie (échelle de 1 à 10).
- Observer la qualité du sommeil et la digestion.
- Prendre des notes sur les changements cutanés ou physiques.
- Célébrer les victoires hebdomadaires pour maintenir la motivation.