

AU FIL DU JOUR

Il existe différents protocoles de jeûne. Celui que nous proposons a l'avantage de permettre au jeûneur de garder son rythme de vie quotidien (profession, sport, activités diverses, ...)

Il consiste à consommer au cours de la journée :

- Un verre (ou deux) de jus de légumes
- Un bol (ou deux) de bouillon de légumes (sans les légumes !)
- De l'eau à volonté (minimum 1.5 litre)
- Éventuellement de la tisane (camomille, thym, fenouil...)
- Vous pouvez aussi sucer de temps en temps une rondelle de citron (notamment pour l'haleine)
- En cas de « coup de pompe » ou de chute de tension, une cuiller de miel est conseillée (mais pas une louche !).

Note : La tisane est facultative car elle peut être considérée comme un médicament plus qu'un aliment, et ses effets pourraient aller à l'encontre du processus de détoxification du jeûne.

Quelques conseils...

- Profitez du temps de midi pour prendre l'air et faire de l'exercice physique, par exemple par une promenade de 45 minutes.
- Sieste : pensez à prendre une bouillotte d'eau chaude à se mettre sur le foie.