

Jeûne & Coaching[®]

Jeûner chez soi bien accompagné



Mon guide pratique de jeûne intermittent





Sommaire

La préparation -----	page 3
Mes besoins pour mon jeûne intermittent -----	page 5
Le déroulé du jeûne -----	page 5
Les boissons durant le jeûne -----	page 6
Les menus Jeûne & Coaching -----	page 6
L'activité pendant le jeûne -----	page 7
Vos séances d'éveil matinal-----	page 8
La reprise -----	page 9
Lien pour revoir les conférences-----	page 10
La bibliographie -----	page 10



La préparation

Le jeûne est un super drainage, voire un « désincrustage », car l'organisme va remettre en circulation une grande quantité de toxines stockées au plus profond des tissus depuis des années. Afin que les émonctoires (ou organes d'élimination du corps : foie, intestins, poumons, reins et peau) soient capables de gérer ces déchets sans problème, il est utile de les préparer à ce travail.

Mieux vous vous préparez, et plus votre jeûne sera facile et plaisant... Nous vous proposons donc de suivre, **au cours des 4 jours précédant votre stage**, une préparation alimentaire accompagnée de compléments alimentaires ciblés.

1 SEMAINE AVANT : commencer le Pack prépa

L'utilisation de compléments alimentaires ciblés de très bonne qualité permet de bien se préparer. Notre expérience nous démontre depuis de nombreuses années qu'un jeûneur bien préparé vit son jeûne de manière plus sereine et plus efficace.

Pour recevoir le Pack prépa dans votre boîte aux lettres, cliquez sur le lien suivant [PackPrépa](https://www.packprepa.com) ou rendez-vous sur www.sywell-laboratoire.com.

Composition du Pack :

- ✓ **Le complexe Chardon Marie** pour tonifier le foie (boîte de 56 gélules).
2 gélules le matin et 2 gélules le soir dès le démarrage de la préparation et reprendre le reste dès la fin de votre jeûne (pendant environ 10 jours).
NB : Si vous avez vos produits, vous pouvez commencer 7 jours avant le début du jeûne et poursuivre après le jeûne durant 7 jours.
- ✓ **Le complexe détox** pour faciliter l'élimination et le drainage des toxines (boîte de 20 ampoules)
1 ampoule / jour dans un ½ verre d'eau dès le démarrage de la préparation et reprendre le reste dès la fin de votre jeûne (pendant environ 10 jours).
NB : Si vous avez vos produits, vous pouvez commencer 7 jours avant le début du jeûne.
- ✓ **Le sérum marin isotonique** qui apporte des sels minéraux et des oligo-éléments tel le magnésium pour soutenir le fonctionnement cellulaire. Il reminéralise l'organisme, les cellules fonctionnent mieux, et la vitalité augmente (boite de 30 ampoules).
1 ampoule matin et soir dans ½ verre d'eau, 15 min avant les repas dès votre préparation, pendant le jeûne, et jusqu'à 6 jours après le jeûne.
Le produit doit être conservé dans la bouche quelques secondes avant d'être avalé.

Complexe "Jeûne tranquille"

- ✓ Si vous n'êtes pas habitué à jeûner, vous pouvez aussi utiliser la formule "**Jeûne tranquille**" qui vous permettra d'éviter la sensation de faim et vous apportera vitalité et bien-être pour jeûner sereinement. Prendre 2 gélules le matin avec un grand verre d'eau.

4 JOURS AVANT : début de la préparation alimentaire (J-4) (Jeudi)

Pendant toute la préparation :

- Vous pouvez consommer du thé ou du café en petite quantité (jusqu'à 2 tasses par jour) ou des tisanes de préférence (**Tisane Détox, Tisane Stimulante**)
- Pour l'assaisonnement, privilégier l'huile d'olive et l'huile de colza ou de noix, éviter le vinaigre (préférer le jus de citron ou le tamari)

J-4 (Jeudi)

Supprimer :

- ✓ Alcool, chocolat, sucreries,
- ✓ La viande,
- ✓ Les produits laitiers.

J-3 (Vendredi)

Supprimer aussi :

- ✓ Le poisson,
- ✓ Les œufs.

J-2 et J -1 (Samedi et Dimanche)

Supprimer aussi :

- ✓ Les céréales (riz, pâtes...),
- ✓ Les féculents (pommes de terre...),
- ✓ Les légumineuses (lentilles, pois chiches...).

Consommer uniquement des fruits et légumes, crus ou cuits.

Pour vous aider dans votre préparation, nous avons élaboré pour vous des recettes originales et variées adaptées aux différentes journées de préparation.

Pour les découvrir cliquez sur le lien suivant : [Recettes préparation](#)



Mes besoins pour mon jeûne intermittent

Vos achats en pharmacie

Nous vous conseillons d'avoir chez vous ces quelques produits qui seront à utiliser sur les conseils de votre naturopathe

- ✓ 10 mL d'huile essentielle lavandin
- ✓ 10mL d'huile essentielle de menthe poivrée
- ✓ Nux vomica 9CH
- ✓ Bicarbonate de sodium alimentaire en poudre

Pour vos achats cuisine, nous vous laissons regarder sur la page suivante pour pouvoir faire vos courses.

Le déroulé du jeûne

Si vous avez commandé la formule « Jeûne tranquille », vous pouvez prendre chaque jour 2 gélules le matin avec un grand verre d'eau.

Du lundi au vendredi

- Café, thé ou tisane sans sucre
- Si possible, exercices d'éveil matinal
- Dans la journée : eau (minimum 1 litre), tisanes...
- Si possible, activité physique légère (marche, massage, sauna...)
- Le soir ou à midi : menu du jour
- 18 h-19 h : visioconférence



Les boissons durant le jeûne

Boissons froides :

- ✓ Eau : 1 litre / jour minimum
- ✓ Jus de citron dilué dans de l'eau (1 citron par jour)

Boissons chaudes (selon vos goûts) :

- ✓ **Café et thé** sans sucre
- ✓ **Tisanes**
Découvrez nos sélections de tisanes techniques élaborées pour accompagner le jeûne en [cliquant ici](#) ou rendez-vous sur www.sywell-laboratoire.com.
- ✓ **Décoction gingembre-citron** : Couper le gingembre et le citron en petits morceaux, mettre dans l'eau froide et porter à ébullition. Laisser frémir 10 mn. Laisser ensuite à feu doux pendant 20 mn. Inutile de filtrer. Ne pas consommer les morceaux de gingembre et de citron.

Les menus Jeûne & Coaching

Cette session de jeûne intermittent vous propose de faire un seul repas par jour mais pas n'importe quel repas !

Nous avons pensé pour vous, avec l'aide de notre diététicienne, des recettes délicieuses avec de supers aliments.

Pour que ces menus soient accessibles à tous, nous avons élaboré des recettes avec différentes difficultés d'exécution en fonction de vos envies et du temps que vous avez pour cuisiner !

MENU CUISINE : Demande un peu de temps et de savoir-faire raisonnable en cuisine

MENU FACILE : Demande peu de temps, la préparation reste relativement simple

MENU TRES FACILE : Très rapide à préparer et ne demande pas de savoir-faire particulier

Pour voir les recettes : [CLIQUEZ ICI](#)



L'activité pendant le jeûne

Jeûner est un temps pour soi.

Si possible, calmez le rythme et ménagez-vous des temps de pause. Privilégiez des moments de sieste avec une bouillotte sur le foie (à droite sous les côtes) c'est encore mieux pour la détox !

Pourquoi ne pas en profiter aussi pour faire une détox numérique ?

Vous pouvez en profiter pour laisser un peu de côté téléphone, tablette, ordinateur, télévision...

Et choisissez-des activités détente :

❖ Yoga, sophrologie, stretching,....

Le mouvement est important en début de journée, pendant le jeûne. Il permet une remise en route de l'énergie et de poursuivre le travail d'élimination des toxines

Quelques recommandations : évitez les postures inversées en yoga, et prenez votre temps lors des changements de positions

❖ Marche douce

Marchez à une allure tranquille, 5 à 7 km et maximum 200 m de dénivelé. Faites des pauses pour observer la nature autour de vous ! En cas de montées, faites de petits pas, et n'hésitez pas à vous aider de bâtons de marche. Pensez à vous hydrater régulièrement au cours de votre balade.

❖ Dessin, mandalas, activités artistiques et/ou musicales

❖ Lecture

❖ Massages, auto-massages

❖ Hammam, sauna

❖ Aller au cinéma, chez le coiffeur

❖



Vos séances d'éveil matinal

Cohérence cardiaque

Dès le lundi, mais vous pouvez aussi le faire tous les jours ou plusieurs fois par jour, nous vous proposons des exercices de cohérence cardiaque qui vous permettront d'avoir un ressenti quasi-immédiat d'apaisement et de calme. La tension artérielle et le pouls diminuent et les émotions sont mises à distance pendant les exercices.

Exercices de cohérence cardiaque

- Notre sélection sur You tube : [CLIQUEZ ICI](#)

Vos séances de yoga

Avec notre partenaire, le magazine ESPRIT YOGA, nous vous proposons chaque jour une séance de yoga adaptée à chaque journée de jeûne avec la professeure de yoga Sreemati.

Si vous désirez utiliser votre téléviseur

allez sur : *YOUTUBE/ Jeûne & Bien-être / Accueil / séance du jour*

Si vous désirez passer par votre ordinateur :

Utilisez les liens ci-dessous

Mardi – Séance 1 : [CLIQUEZ ICI](#)

Mercredi – Séance 2 : [CLIQUEZ ICI](#)

Jeudi – Séance 3 : [CLIQUEZ ICI](#)

Vendredi – Séance 4 : [CLIQUEZ ICI](#)

Votre séance de relaxation

Avec notre partenaire, le magazine ESPRIT YOGA, nous vous proposons une séance de relaxation de 30 minutes proposée par la professeure de yoga Sreemati.

Séance de relaxation : [CLIQUEZ ICI](#)

Si vous désirez d'autres exercices d'éveil matinal, quelques liens :

Stretching pour gagner en souplesse

- Notre sélection sur You tube : [CLIQUEZ ICI](#)

Respiration abdominale Sophrologie : apprenez à respirer avec le ventre

- Notre sélection sur You tube : [CLIQUEZ ICI](#)

Exercices Qi Gong des 12 méridiens

- Notre sélection sur You tube : [CLIQUEZ ICI](#)



La reprise

Quelques conseils pour réussir votre reprise de 4 jours

- Manger en petite quantité : arrêtez-vous de manger dès le premier signal de satiété.
- Manger doucement en mastiquant bien vos aliments : plus vous mastiquerez moins vous mangerez.
- Prendre le temps de sentir les goûts, les couleurs / laissez-vous attirer par ce qui se trouve dans votre assiette.
- Essayer de manger en pleine conscience : pas de télévision ou radio ou autres éléments perturbateurs...

4 jours de reprise alimentaire :

Jour 1 (Samedi)

- Fruits et légumes crus ou cuits, graines germées
- Oléagineux (graines de tournesol, amandes..) en petite quantité

Jour 2 (Dimanche)

- Réintroduction des céréales (riz, ou pâtes...) et des légumineuses (petits pois, lentilles, pois chiches....)

Jour 3 (Lundi)

- Réintroduction des œufs ou des produits laitiers.

Jour 4 (Mardi)

- Réintroduction du poisson ou de la viande.



Pour voir ou revoir les conférences du soir...

Si vous avez raté une ou plusieurs conférences, nous avons prévu un enregistrement de chacune d'entre elles pour vous permettre de profiter des explications de notre naturopathe.

Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, les revoir !

Rendez-vous sur notre site : [CLIQUEZ ICI](#)

Bibliographie

- Je jeûne ! de Romain Vincente - Editions Eyrolles
- Changez d'alimentation - Pr Henri Joyeux - Editions Pocket
- Les clés de l'alimentation santé - Dr Michel Lallemand - Editions Pocket
- Le nouveau régime IG - Thierry Souccar - La nutrition.fr
- La meilleure façon de manger - Thierry Souccar - La nutrition.fr
- La diététique anti-constipation - Dr Martine Cotinat - La nutrition.fr
- Cuisinez bio, mode d'emploi - Valérie Cupillard - Editions la Plage
- Le guide familial des aliments soigneurs - Dr Jean-Paul Curtay - Livre de Poche
- L'équilibre acido-basique - Christopher Vasey - Jouvence Santé
- Ces glucides qui menacent notre cerveau - Dr David Perlmutter - Poche Marabout
- Le défi positif - Thierry Janssen - Editions Pocket
- Cohérence cardiaque 365: guide de cohérence cardiaque jour après jour – David O'Hare – Thierry Souccar editions

