

Faire un jeûne intermittent

Faire un jeûne permet au corps de se régénérer et se détoxifier profondément : quand nous ne mangeons pas, notre organisme est alors disponible pour du "ménage" car il est disponible et le corps est en demande de tri pour pouvoir puiser dans les réserves.

Règle n°1 : je planifie mon jeûne dans un laps de temps propice !

Pas de jeûne en période de stress ou de fêtes familiales, si vous êtes affaibli(e) durant vos lunes ou que vous préparez une épreuve sportive... choisissez bien !

Règle n°2 : je détermine la durée de mon jeûne

Pour un jeûne intermittent une semaine est déjà une bonne période d'essai. Si aucune contrainte ne se présente vous pouvez prolonger l'expérience 1 à 2 semaines de plus !

La pratique du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent consiste à laisser notre système digestif au repos 12 à 16h dans la journée de façon à ce qu'il ait une "fenêtre" de détoxification, notamment la nuit, qui permette de faire le ménage.



Ce système de jeûne permet de ne pas se sentir trop fatigué(e) et de poursuivre nos engagements quotidiens (travail, enfants...) tout en faisant une cure.



Cesser de manger solide à partir d'une certaine heure le soir ou en fin d'après-midi et ne reprendre les repas que le midi. Ne pas oublier de bien s'hydrater pendant toute cette pause.

Si vous avez faim, buvez !!

Pendant ce jeûne, je vous conseille d'**éviter les sucres** (à part les fruits qu'on garde en milieu d'après-midi), **les viandes rouges** et les **céréales transformées** (pain, pâtes...) pour une alimentation riche en végétaux: **crudités, légumes vapeur, légumineuses** (pois, haricots, lentilles...) et **céréales simples** (flocons, sarrasin ou riz cuit, quinoa...) et ce pour que le peu de digestion à faire soit le plus fluide possible.



Les plats idéaux sont le Buddha Bowl, les soupes, des œufs mollets ou coque ou au plat.

Mes conseils en plus :

Cessez le jeûne si vous ne le supportez pas bien, ou adaptez-le avec moins de contraintes. Si vous créez un stress trop important, le bilan de votre cure sera forcément négatif.

La cure de jeûne doit être vécue **dans la joie de prendre soin de soi**, de faire le tests d'enlever des aliments de notre assiette pour se défaire de certaines dépendances, notamment au sucre, aux viandes, éventuellement à l'alcool, aux fromages...



Après le jeûne, **reprenez une alimentation conventionnelle en douceur**, ce qui ne vous a pas manqué et qui n'est pas sain, enlevez-le de votre alimentation !

Ce qui vous a vraiment manqué, par exemple la viande, les pâtes, le pain... sont des aliments sur lesquels votre corps compte en ce moment. Cela ne veut pas dire que vous en mangerez toute votre vie. **Analyser le résultat d'une cure de jeûne est toujours très intéressant et significatif pour le fonctionnement de votre corps!**

Et surtout: **OBSERVEZ** comment votre corps vit la cure, comment il en sort, ce qui l'a allégé et si vous reprenez une alimentation un peu lourde, comment il vous le fait comprendre !



Les cures de jeûne permettent de s'alléger sur la balance, il est commun de repndre un peu de poids après la cure. N'oubliez pas de faire du sport quotidiennement, même juste un peu de marche, monter quelques escaliers, du Yoga...

Le plus important est de prendre soin de vous, d'écouter votre corps, et de vous habituer à lui faire du bien.