



CURE DETOX « HIVER »



Objectif du régime détox' :

- Eviter un maximum de polluant (tabac, alcool, pesticides)
- Se débarrasser de ce qui encombre le corps (sucre, sel, gras, additif)
- Ce n'est pas un régime minceur, car le but est de décharger l'organisme pendant un court moment
- Préconiser sur 1 jour, voire 1 WE ou 1 semaine maximum
- But : éliminer la rétention d'eau, s'affiner naturellement, se débarrasser des maux (têtes, digestions...)

La cure « Hiver » : quand le faire ?

- Au lendemain de fête
- Au changement de saison
- Evitez les périodes de stress professionnel et d'activité intensive
- En cas de coup de froid, attendez que votre organisme récupère avant de commencer une cure
- Dès que vous sentez une fatigue chronique s'installer, une baisse de vitalité, un surpoids croissant, c'est que votre corps vous réclame une détoxification pour retrouver son équilibre
- Moment de faire le plein d'énergie et d'immuniser son corps pour affronter l'hiver
- Permet de faire le plein de vitamines et de minéraux pendant l'hiver pour vous défendre des petites infections de saison
- Place le corps sur les rails de la santé pour limiter les excès liés à l'hiver et aux fêtes de fin d'année

Les aliments détox de l'hiver :

- **Pomme** : rôle minceur, anti-cholestérol, anti-âge, coupe-faim, brûle graisse
- **Kiwi** : antioxydant, riche en vitamine C, défense immunitaire
- **Raisin** : antioxydant, prévention rhumatismes hivernaux
- **Mâche** : riche en oméga 3 et en potassium
- **Poireau** : diurétique, coupe-faim, nettoie les intestins
- **Poire** : riche en fibres, favorise le travail des intestins
- **Céleri** : draine les reins
- **Aubergine** : diurétique, draine les lipides dans le sang
- **Citron** : à boire à jeun au réveil, antiseptique, le citron acide, se transforme en base pendant la digestion pour rééquilibrer le corps, défense immunitaire
- **Chou-fleur** : gorgé de fibres et potassium, permet de drainer les reins, renforce l'immunité
- **Brocoli** : cocktail de vitamines et oligo-éléments (C, provitamine A, B9, potassium, magnésium, calcium...), élimine les toxiques
- **Epinard** : antioxydant, gorgé de vitamines et minéraux
- **Ail** : antioxydant, lutte contre les troubles circulatoires
- **Endive** : composée d'eau à 95%, riche en potassium, draine les toxines
- **Gelée royale** : riche en vitamine et minéraux, antifatigue

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Exemples de menus

<u>Jour 1</u>	<u>Jour 2</u>
<p>Petit-déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jus purifiant : pomme, carotte• Bol de céréales (muesli bio)• Lait de soja• Thé blanc sans sucre <p>Déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Salade de mâche et avocat + filet huile de colza et ail• Pavé de thon en papillote aux herbes• Epinards à la vapeur• Kiwi <p>Diner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jus purifiant : céleri et carotte• Chou bouilli + riz complet	<p>Petit-déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jus de kiwi et citron• Yaourt nature• Bol de céréales (muesli bio)• Thé vert sans sucre <p>Déjeuner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Céleri + filet de colza• Dinde grillée au curry• Endives braisées• Raisins <p>Diner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Soupe de poireaux• Quinoa• Compote de pommes
+ Thé, infusion et eau de source dans la journée et au moment de petite fringale	

Recette « Le Pouss'hiver » :

Centrifugez 1 **banane**, 1 **orange**, 1 cuillère à soupe de **pollen frais**, 1/4 de cuillère à café de **curcuma**, 1 pincée de **cannelle**, 1 cuillère à café de **miel** et 100 ml de **lait de soja** ou d'**amande**.

Dégustez bien frais !