

La préparation du jeûne

- Si vous ne faites pas de sport d'habitude, commencez par réhabituer progressivement votre corps à l'exercice physique des que possible
- Petites marches
- Gymnastique
- Natation

La préparation du jeûne

- Démarrer la préparation alimentaire quelques jours avant le début du stage (1 semaine si stage d'une semaine, 2 jours si stage de week-end etc...)
 - Diminution progressive de la quantité globale d'aliments ingérés
 - Suppression progressive de différents aliments en commençant par les moins utiles...
-
-

La préparation du jeûne

- Alcool
 - Café
 - Sucre raffiné
 - Sel
 - Tabac
-
-

La préparation du jeûne

- Supprimer progressivement (repas après repas) :
 - Laitages
 - Pain et dérivés de farines
 - Viandes et poissons
-
-

La préparation du jeûne

- Deux jours avant le jeûne on garde uniquement:
 - Fruits
 - Légumes

La préparation du jeûne

La veille du jeûne:

Uniquement fruits à volonté



La préparation du jeûne

- La phase de préparation à elle seule permet souvent une sensation de meilleure forme et une perte de poids

La préparation du jeûne

Conclusion:

La phase de préparation permet une mise au repos progressive du tube digestif