

ESCALE DETOX

BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE *au quotidien*



www.escale-detox.com



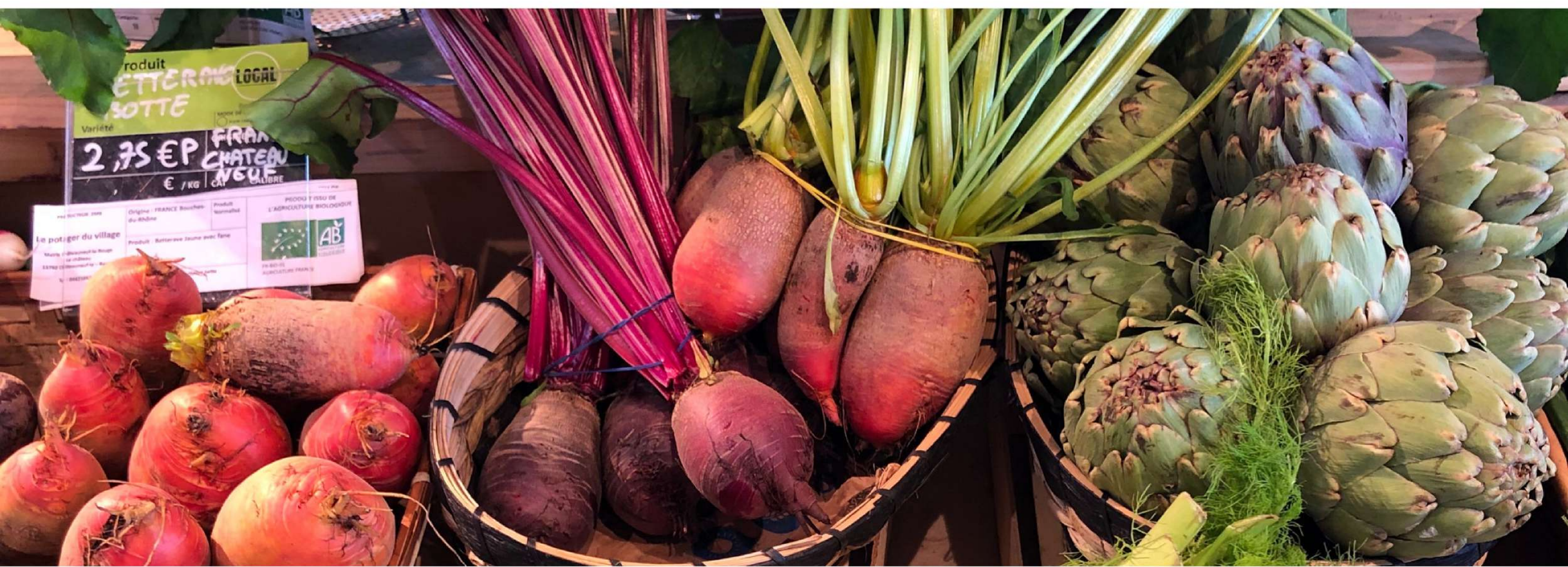
Si nous sommes tous conscients (plus ou moins!) que l'alimentation joue un rôle fondamental pour la santé, d'autres facteurs sont également primordiaux pour une vitalité optimale.

Voici les 4 grands piliers de la santé et de la vitalité :

- 1. Alimentation saine**
- 2. Activité physique**
- 3. Gestion du stress et des émotions**
- 4. Sommeil**

Ne négligez aucun de ces piliers, afin que votre 'maison santé' reste stable et solide.

C'est pourquoi, prenez rendez-vous dès maintenant avec votre santé ! Gardez en tête que votre santé c'est la grande priorité, et cela se prépare et s'entretient en établissant et respectant du mieux possible votre 'programme vitalité' !



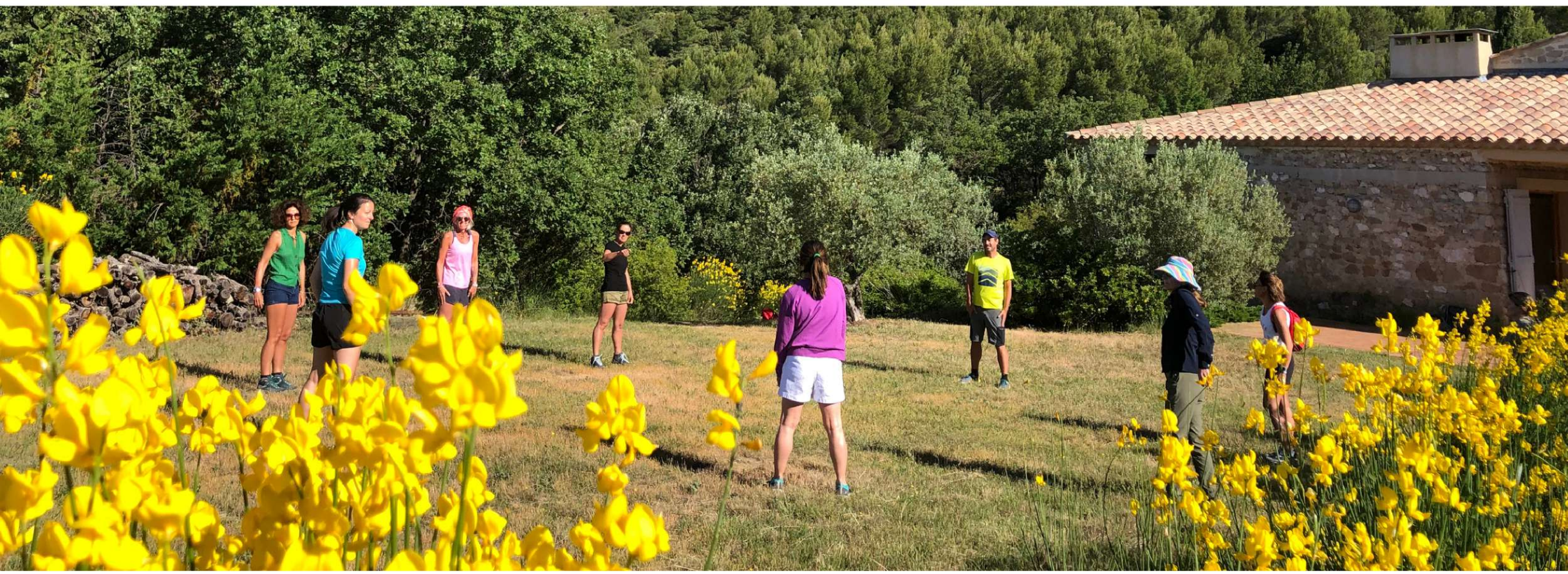
VOTRE 'PROGRAMME VITALITÉ' SE BASE SUR :

01 Une alimentation saine au quotidien :

Limitez les excès et les catégories d'aliments les plus problématiques, i.e ceux qui acidifient et encrassent votre organisme : les protéines animales (en particulier les viandes rouges), les produits industriels transformés, les sucres, les excitants (tabac, alcool, café thé, sodas, etc;) le gluten, les produits laitiers (surtout de vache).

A contrario privilégiez les aliments sains, naturels, non transformés, bio, locaux et de saison : beaucoup de légumes en général (intégrez du cru), des fruits avec modération, les légumineuses, les céréales sans gluten, les oléagineux et les huiles de première pression à froid, les graines. Et dans la mesure du possible: consommez les bio, et cuisinez vous-même !

NB: Buvez beaucoup d'eau pure dans la journée. L' eau est vitalisante et favorise l'élimination. Privilégiez l'eau de source et non pas minérale trop riche en minéraux pour les reins. Evitez de trop boire durant le repas afin de ne pas diluer les sucs gastriques du bol alimentaire.



02 Un programme d'activité physique et 'anti-stress' :

L'exercice quotidien est essentiel au bon fonctionnement des organes, améliore la vitalité, le sommeil ainsi que l'activité intellectuelle. Il favorise l'élimination des toxines, une bonne oxygénation des cellules et aide à rester zen. Les activités permettent un ressourcement physique et mental optimum.

Conseil : Programmez plusieurs fois par semaine à des horaires bien définis des activités physiques et/ou de bien-être, anti-stress qui vous plaisent : sports collectifs, sports individuels, ateliers créatifs, yoga, qi qong, tai qi, gym, pilates, piscine, méditation, relaxation, cohérence cardiaque, etc.

Intégrez au maximum des activités en pleine nature, vitalogènes. C'est bon pour le corps et ... l'esprit !

NB: En complément, diverses techniques naturelles, encadrées par des professionnels, visent également à libérer les tensions physiques et psychiques, drainer, éliminer, stimuler, se ressourcer, telles que : Massages, Réflexologie plantaire, Hydrologie (bains, enveloppements, hammam, sauna, etc.) Phytologie et Aromatologie (extraits actifs de plantes, huiles essentielles, élixirs floraux et fleurs de Bach.), Techniques respiratoires, Techniques vibratoires (rayonnements solaires, couleurs, musique, etc.)

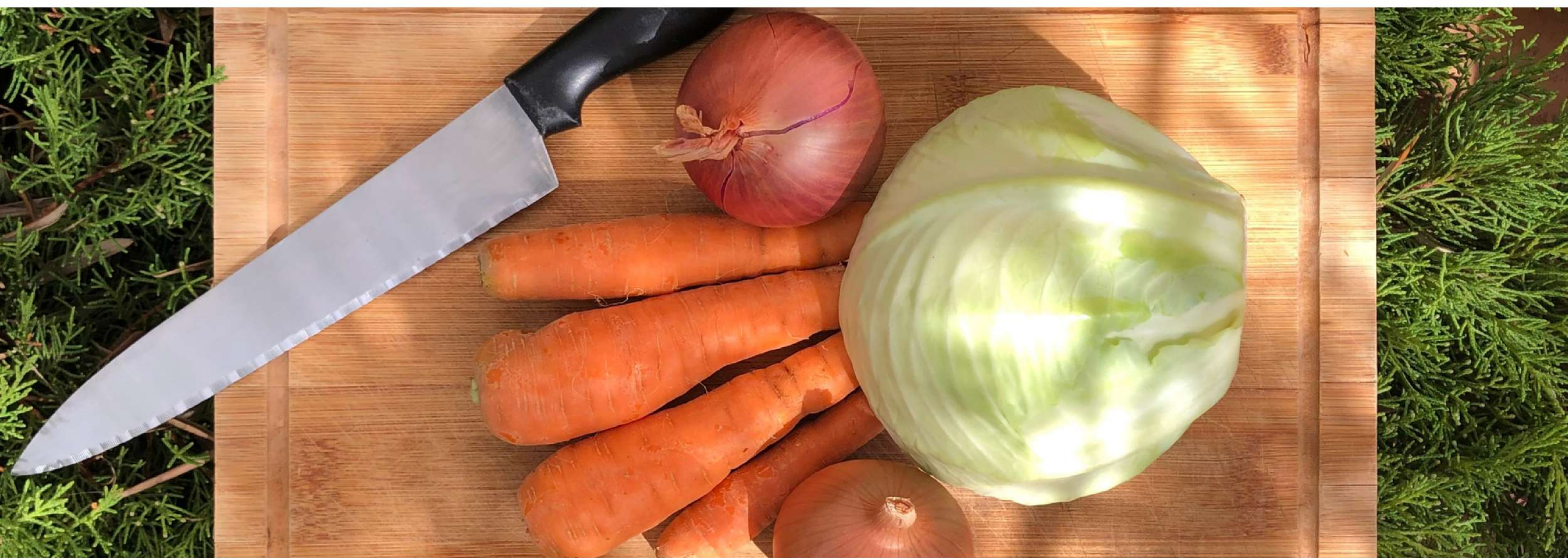


CHECK LIST

Voici une occasion de faire le point avec la check list des éléments clefs de votre 'programme vitalité' au quotidien :

Hygiène de vie :

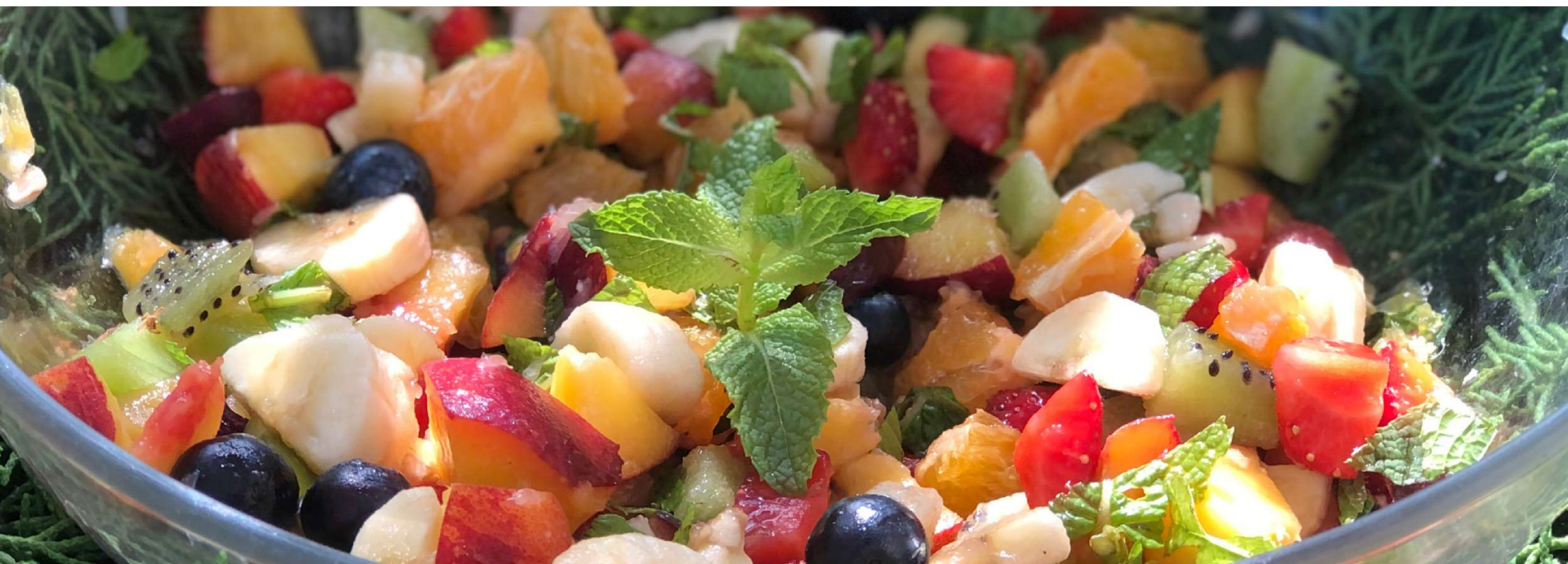
- Pratiquez une activité physique (sports, marche, vélo, gym etc.)
- Pratiquez une activité anti-stress / zen (méditation, respiration, activité artistique, jardinage, etc.)
- Privilégiez des vêtements en fibres naturelles (coton, lin, laine, soie, chanvre, coco, bambou)
- Privilégiez les produits corporels et cosmétiques bio, à PH neutre
- En journée faites des pauses régulièrement pour boire, se rafraîchir le visage, se recentrer
- Buvez suffisamment d'eau pure (1,5 l. par jour), mais pas pendant les repas (pour ne pas diluer les sucs gastriques)
- Evitez les écrans avant d'aller vous coucher
- Couchez-vous avant 23h
- Mangez dans une atmosphère non stressante (au calme, loin des écrans..)
- Mangez lentement en mastiquant bien chaque bouchée / poser la fourchette entre 2 bouchées
- Faites de temps en temps une journée de cure de jus ou une monodiète



CHECK LIST

Alimentation :

- Mangez bio (donc sans pesticides ni insecticides..)
- Mangez local et de saison
- Cuisinez maison (avec des produits bio)
- Le matin, mangez si vous avez faim, sinon plus tard..
- Mangez des salades et crudités au début des repas : satiété + enzymes digestives & vitamines
- Mangez des fruits et légumes bio tous les jours
- Toujours intégrez des légumes aux repas
- Dessert : toujours facultatif et très peu sucré
- Evitez le grignotage entre les repas
- Préférez un dîner léger et non tardif
- Préférez la cuisson à la vapeur douce. Sinon, au beurre clarifié (ghee) ; à l'huile de coco, ou à l'huile d'olive (sans la faire frémir)
- Consommez des huiles de première pression à froid bio (olive : omega 9, colza : omega 3/6, lin : omega 3, germe de blé, noix...)
- Consommez des super aliments : graines germées, pollen frais, k-philus, huile au germe de blé, algues marines, jus de légumes lacto-fermentés, jus vert chlorophylliens, spiruline, kéfir, Kombucha
- Privilégiez les céréales sans gluten, et semi-complètes ou complètes aux céréales raffinées /blanches
- Respectez la règle des 80/20 : si un repas avec beaucoup de protéines animales, alors peu de farineux forts (pâtes, pain, riz, avoine, orge, blé, maïs, etc.) Et inversement



CHECK LIST

*Les aliments les plus problématiques,
à limiter/éviter au quotidien :*

- Le gluten (céréales avec gluten : seigle, avoine, blé, orge, kamut, épautre)
- Les produits laitiers de vache
- Le sel en grand quantité à cause de la rétention d'eau (en alternative au sel ordinaire : Gomasio, Herbamar, Tamari)
- Les sucres ordinaires et aliments sucrés (sodas, coca, sirop, limonade, glace, pâtisserie, barre chocolatée)
- Les protéines animales (viandes, lait..)
- Les céréales raffinées (blé, riz blanc..)
- Les excitants (tabac, alcool, café, thé, chocolat, soda) qui acidifient l'organisme,
- Le café à la fin des repas (qui coupe la digestion)
- Les fruits crus à la fin des repas (sinon ils fermentent !)
- Les produits transformés industriels (plats préparés, conserves, sauces, etc.)
- Les produits fumés, cuits au barbecue, ou caramélisés
- Les charcuteries, abats, et extraits de viandes
- Le soja (purine + œstrogènes)

Que la force vitale soit avec vous !



CONTACTEZ-NOUS



Merci

Tous les sujets abordés dans ce programme vitalité au quotidien et bien d'autres sont développés lors de nos séjours detox, jeûne et randonnée à Escale Detox.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question. Nous nous ferons un plaisir de vous répondre.



+33 (0)7 82 07 38 34
contact@escale-detox.com
www.escale-detox.com
