

Pour une détox efficace

Le matin, si vous n'avez pas faim, ne vous forcez pas à manger ! Certains organismes ne sont pas prêts à digérer pendant les premières heures de la journée, respectez vos sensations.

Ne grignotez pas. Le non-stop alimentaire ne permet pas à l'estomac de se vider complètement, vous digérez moins bien, vous risquez l'inflammation et l'effet « détox » est retardé.

Salez moins, adoptez les algues en paillettes, le tamari, le sel aux légumes, et le gomasio (délicieux sel au sésame) !

Mâchez vos repas, qu'ils soient liquides (jus, mousses, purées...) ou solides ! La salive permet une prédigestion des aliments indispensable et la sensation de satiété sera atteinte plus rapidement. Prenez le temps de manger, seul ou accompagné. Évitez les discussions passionnées et la télévision pour ne pas laisser passer le sentiment de satiété. Mangez à votre faim, mais sortez de table l'estomac encore légèrement vide.

Aérez-vous ! Prenez le temps de vous promener au grand air. Programmez une séance de sport, allez vous faire masser ou faites une séance de sauna thérapeutique. Et pensez à vous reposer suffisamment !