

# Monodiète ?

## LES BENEFICES

- ▶ détoxiner son corps,
- ▶ mettre son système digestif au repos, se revitaliser,
- ▶ perdre du poids,
- ▶ avoir l'esprit plus clair,
- ▶ se reminéraliser,
- ▶ régénérer son corps.



## LE PRINCIPE :



Consommez un seul aliment qui peut être un fruit, un légume, une céréale ou un féculent (raisin, courgette, riz, patate douce...) à volonté, cuit et (ou) cru, à n'importe quel moment de la journée, sur 1 à 3 jours, jusqu'à 3 semaines pour les habitués.

Préférez un aliment bio de saison tel que le raisin, la pomme, la carotte, le riz.

## EFFETS SECONDAIRES ?

*Vais-je carencer mon organisme ?* Non, car c'est une cure de quelques jours, votre corps a des réserves suffisantes.

*Vais-je être fatigué ?* Digestion simplifiée, organisme allégé : vous allez vous sentir mieux. Dès que vous avez faim : mangez !

*Si j'ai mal à la tête, si des boutons apparaissent ?* Signe de détox, boire beaucoup d'eau faiblement minéralisée, stimuler sa respiration (marche, sport) pour évacuer plus rapidement

*Si j'ai des diarrhées ou un transit rapide ?* Signe de détox, le transit va se réguler

De 1 à 4 kg / j en  
fonction de  
l'aliment.

Mangez quand  
vous en ressentez le  
besoin