

LA CURE RETOUR À SOI

L'OBJECTIF DE LA CURE «RETOUR À SOI»

Elle déclenche la **relance hormonale** et une **reprogrammation neuronale** à partir de l'hypothalamus. La **remise à niveau de la dysbiose intestinale** et de la **glycémie instable**, la mise au calme de cette inflammation à bas bruit qu'entretiennent les assuétudes aux réactogènes personnels du mangeur (oléagineuses, chocolat, laitages, farineux, entre autres) et la **diminution des compulsions alimentaires**. Je l'ai fait il y a presque dix ans maintenant et il y a eu tellement un « avant » et un « après » que j'ai vraiment à cœur de vous la transmettre et surtout de vous accompagner.

Chez moi, elle a eu comme effets d'équilibrer mon système hormonal. J'ai eu des règles régulières, moins de syndromes prémenstruels, et la leptine qui est l'hormone de satiété a été remise à sa juste place! Depuis, je sais rester plus de cinq heures sans manger, sans y penser et sans coup de mou. Le plus impressionnant a été une

plus grande **clarté** dans les idées, ce qui m'a aidé dans la recherche de sens au niveau personnel. Du coup, j'ai commencé à m'aimer mieux et à avoir plus d'énergie. Plus de coup de pompe et de grosse fatigue.

Je vous attends dans cette

aventure que je propose seulement aux personnes connaissant mon approche des aliments en tant que remède. Et huit ou neuf semaines dans une vie, ce n'est pas si long ;-)

Si les horaires ne collent pas du tout et que vous voulez vraiment faire la cure à ce moment-là, on s'organise pour un autre arrangement mais avec un suivi hebdomadaire impératif.

J'aime vraiment l'idée du groupe pour cette cure, car cela contribue à tenir sur la longueur...

Ben

BONNE CURE !





LES CRITÈRES DE LA CURE RETOUR A SOI

12

CRITÈRE 1 :



Consommez la plus grande part des protéines *1 quotidiennes lors du repas n° 1 (calcul en U.P.). Chaque autre repas doit en contenir un peu.



CRITÈRE 3 :



Le repas n° 1 en particulier doit être très pauvre en glucides. (1 U.S.)



CRITÈRE 2 :

Limitez les sources de glucides sur la journée (6 U.S.).



CRITÈRE 4 :

Mangez le repas du matin idéalement une demi-heure après le lever, mais au moins dans un délai de deux heures après le lever. Dégustez-le en une fois ou deux.



CRITÈRE 5 :

Pas de collations le matin. Le repas n° 2 doit être distant d'au moins cinq heures du repas n° 1 (p. ex. : 8h-13h; ou 10h-15h).

CRITÈRE 5 :

Le repas n° 3 doit être mangé trois heures avant le coucher. Il est facultatif. Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas.



CRITÈRE 7 :

Respectez la liste positive d'aliments autorisés.



CRITÈRE 8 :

Achetez des aliments de qualité originelle: ce sont des aliments achetés les moins transformés (quitte à les transformer chez vous), les plus nus et crus possible (quitte à les habiller et les cuire chez vous), reconnaissables à l'œil et pour le corps. Cuisez avec des cuissons respectueuses de l'aliment.



CRITÈRE 9 :

Vous devez consommer un minimum de 4 U.H. de graisses sur la journée – pas de maximum.



CRITÈRE 10 :

Pas de sport, surtout intense ! Si vous y êtes habituée depuis longtemps et de manière régulière, sans forcer, continuez la gym ou le sport intensif, mais uniquement après 17h.



CRITÈRE 11 :

Couchez-vous si possible à 22h, même si ce n'est que pour lire, sans besoin de vous endormir illico.

CRITÈRE 12 :

Assurez-vous huit à neuf heures sommeil dans le noir absolu, sans pollution électromagnétique.

Mes NOTES

NOTES