

## PROGRAMME ANTI-STRESS



### Habitudes pour la semaine :

Commencer sa journée en pleine forme avec une douche écossaise

Boire 100ml d'**Ôdevie isotonique** dans la matinée, puis 100ml dans l'après midi

Réduire sa consommation d'excitants et d'acidifiants de moitié (ou plus !): alcool, café, nicotine, produits transformés, sucre raffiné...

Introduire 30 minutes de marche à son quotidien

Pratiquer la gratitude au coucher (lister 3 plaisirs de sa journée, en être reconnaissant)

Rallonger ses nuits (8 à 10h idéalement)



### Alimentation\*:

Petit déjeuner équilibré ou jeûne

Déjeuner: Légumes et fruits crus et cuits, protéines à choix (animale ou végétale)

Collation: Fruits et oléagineux si j'ai un petit creux

Dîner: Soupe ou gaspacho

# ODEVIE

## AQUA MARINA

### Déroulé



Jour 1 : Je me lance! Je commence mes nouvelles habitudes

Jour 2 : Je rajoute au quotidien 5 minutes de cohérence cardiaque et je diminue le gluten

Jour 3 : Je diminue pour la semaine la viande rouge et le lait de vache

Jour 4 : Je diminue chaque jour les féculents et aujourd'hui je m'autorise un petit plaisir\*\*

Jour 5 : Je prends le temps de noter les premiers ressentis de la cure (sommeil, digestion, stress...)

Jour 6 : C'est le weekend, je me réserve un temps pour une sieste !

Jour 7 : Un beau brunch respectant nos consignes de la semaine, une sieste et les courageux peuvent finir sur un jeûne pour le repas du soir  
+ 2 séances de sport à répartir dans la semaine (yoga, course à pied, natation...)

**BONNE SEMAINE À FOND LA FORME !**

On vous attend sur les réseaux sociaux pour suivre le programme en direct avec nous et partager vos impressions !

[Instagram](#), [Facebook](#)

### Inspirations pour vos menus :

Petit déjeuner :

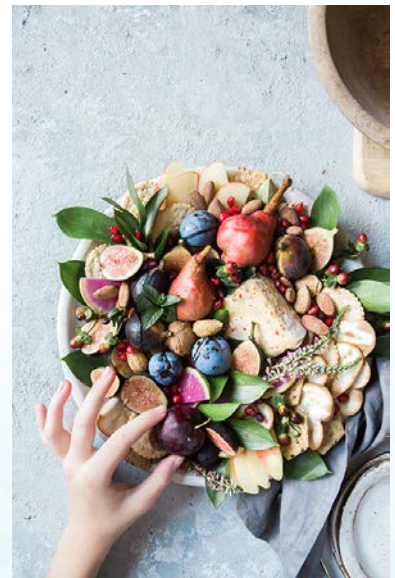
- 1 oeuf coque, purée d'oléagineux, biscotte à base de sarrasin, thé vert
- 1 bol de flocon d'avoine avec fruits secs et fruits frais, lait végétal, thé vert

Déjeuner

- Salade de chou kale mariné, pommes de terre, avocat, orange et crevettes
- Tartare de betterave, panais, chou pointu, cornichons, câpres, persil, crackers sans gluten
- Taboulé de brocolis, lentilles, céleri, grenade, graines de courges
- Curry de légumes, riz complet

Dîner

- Soupe de betterave froide
- Soupe de petits pois et roquette, graines germées



*\*Favoriser autant que possible des produits issus de la terre et d'une agriculture biologique*

*\*\*Petits plaisirs : 1 café ou 2 carrés de chocolat noir ou 1 cuillère de miel sur votre purée d'oléagineux ou votre compote...*