

Régime cuit-cru

Pour une remise en forme et un moral d'acier

On peut le suivre intégralement ou seulement partiellement.
Entièrement naturel sans danger si on le suit une semaine.

Petit-déjeuner :

Jus de pamplemousse (ou orange), 1 tasse de café ou de thé avec au max un morceau de sucre tous les matins.

Lundi : drainer le foie

A chaque repas une épaisse tranche de jambon cru, salade de carottes râpées à volonté (peu de sauce)

Mardi : stimuler les reins + élimination de l'eau dans les tissus

A chaque repas 200gr de blanc de poulet, haricots en légumes à volonté

Mercredi : nettoyer la vésicule biliaire et éliminer la cellulite

La journée sera végétarienne, des tomates à volonté en salade ou juste nature avec quelques herbes et condiments. Au moins 4 yaourts ou plus sans sucre, le premier le matin à jeun.

Jeudi : débarrasser l'intestin et dégonfler l'estomac

200gr de bœuf grillé par repas. Avant de dormir prendre une cuillère à café de confiture de figue pour débarrasser l'intestin.

Vendredi : élimination des graisses et bon pour la thyroïde (soufre, iode)

Préparer une grosse salade de chou rouge ou blanc râpé, cru, assaisonné comme d'habitude, croquer au moins 7 pommes dans la journée.

Samedi : repos du système digestif

Deux côtelettes d'agneau bien grillées par repas suivies de 2 œufs ou 60 gr de gruyère.

Dimanche : jour critique car fin du régime.

En fonction de notre métabolisme et de si le régime a été suivi de façon plus ou moins rigoureuse on doit avoir perdu entre 2 et 5 kilos. Le dimanche, manger donc modérément et de façon équilibrée.