

Le régime efficace ZENFIT en pratique

Pour bien réussir son amaigrissement, il faut respecter une règle stricte : **20 grammes de FIBRES par jour** (1 cuillère à café bombée = 5 grammes).

Les 20 grammes sont à **repartir sur la journée en dehors des repas**, au mieux :

1. Au réveil, l'intestin étant engorgé par tous les déchets de la nuit, un jus de citron et/ou un 1/2 pamplemousse vont nettoyer, détoxifier et équilibrer la muqueuse intestinale. Toutefois, attention au pamplemousse si des médicaments sont pris en parallèle (voir le livre « Les 3 secrets de la nutrition enfin révélés »).
2. à 10h30- 11H
3. à 16H-16h30
4. à 22H après votre film télévisé.



Le saviez-vous?

la nuit, les déchets provoquent une acidification qui est dangereuse pour l'organisme

Où mettre les 5 grammes de ZEN FIT ?

- ✓ Au mieux dans un yaourt
- ✓ Ou dans l'ACTIMEL (Danone) / YAKULT (Nestlé)
- ✓ Dans de la compote sans sucre ajouté
- ✓ Dans du fromage blanc etc.



Peut-on agrémenter cette préparation ZEN FIT ?

Dans « Pharmacie », vous pouvez trouver :

- ✓ Des baies de GOJI. Quelques baies pourront vous donner un surplus d'énergie
- ✓ Des mueslis protéinés, pour un peu plus de satiété et de force.
- ✓ Ou tout simplement quelques graines riches en OMEGA 3 nécessaire à l'amélioration de vos yeux, de votre cerveau

Les 2 repas seront élaborés en fonction de tous les conseils que vous allez trouver dans les rubriques suivantes et des informations que vous recevrez par mail.

Chaque repas doit comporter:

- ✓ une entrée
- ✓ 100 à 150 g de protéines voire plus si besoin (cheval, veau, poulet...)
Évitez le bœuf gras, le mouton, le porc.
- ✓ un légume (voir la liste des légumes alcalins).

Dans la phase d'amaigrissement, privilégiez les fruits rouges (sauf les raisins) ou prenez un yaourt.



En un mot, je fais confiance à votre imagination !!!