

# *La préparation du jeûne*

- Si vous ne faites pas de sport d'habitude, commencez par réhabituer progressivement votre corps à l'exercice physique des que possible
- Petites marches
- Gymnastique
- Natation

# *La préparation du jeûne*

- Démarrer la préparation alimentaire quelques jours avant le début du stage (1 semaine si stage d'une semaine, 2 jours si stage de week-end etc...)
  - Diminution progressive de la quantité globale d'aliments ingérés
  - Suppression progressive de différents aliments en commençant par les moins utiles...
- 
-

# *La préparation du jeûne*

- Alcool
  - Café
  - Sucre raffiné
  - Sel
  - Tabac
- 
-

# *La préparation du jeûne*

- Supprimer progressivement (repas après repas) :
  - Laitages
  - Pain et dérivés de farines
  - Viandes et poissons
- 
-

# *La préparation du jeûne*

- Deux jours avant le jeûne on garde uniquement:
  - Fruits
  - Légumes

# *La préparation du jeûne*

La veille du jeûne:

Uniquement fruits à volonté



# *La préparation du jeûne*

- La phase de préparation à elle seule permet souvent une sensation de meilleure forme et une perte de poids

# *La préparation du jeûne*

Conclusion:

La phase de préparation permet une mise au repos progressive du tube digestif