



Josseline Georges Educatrice de santé/Naturopathe
Praticienne de massages bien-être/Enseignante de Yoga

n° SIRET 34822532700041

Bienfaits des monodiètes végétales

Les monodiètes végétales plus douces que les Jeûnes, vont permettre de libérer son corps des toxines accumulées et de libérer l'esprit...

Elles pourront être pratiquées ;

les jours de Pleine Lune et les jours de Lune Noire (activation de nettoyage des organes)
aux **changements de saison**,
lors de **problèmes de santé...**

Elles se dérouleront de 24 heures à plusieurs jours...

Elles consistent à ne manger qu'un seul type d'aliment sur plusieurs repas.

Pratiquées régulièrement elles permettront aux 5 émonctoires (foie, intestins, reins, peau, poumons) de se régénérer, amenant bien-être, meilleure santé et légèreté...

Il est fortement conseillé de faire un lavement au sel en début de monodiètes

Monodiètes de fruits crus ou cuits : (raisins, pommes, poires, cerises, fraises, pêches)

Matin /Midi/17h/Soir : manger 300 à 500 g du fruit choisi ou 1 à 2 Bols de fruits cuits ou compote (sans sucre)

OU remplacer par 3 grands verres de jus de fruits/jour, faits à l'extracteur

Monodiètes de légumes cuits ou soupe épaisse: (tous les légumes de saisons sauf Pommes de Terre) auxquels seront ajoutés aromates, épices douces et huile 1ère P à Froid crue

Matin/Midi/17h/Soir : Manger 300 à 500G de légumes cuits ou 1 à 2 Bols de soupe épaisse

OU remplacer par 3 grands verres de Jus de légumes/Jour, faits à l'extracteur

Monodiètes de céréales (riz, quinoa, sarrasin, millet) auxquelles seront ajoutés aromates, épices douces et huile 1ère Pression à Froid crue

Matin/Midi/17h/Soir : Manger 300 à 500G de céréales cuites

Par ailleurs :

- Le matin boire eau chaude, thé vert, café de céréales ou tisane
- Boire dans la journée, hors des repas 1 litre d'eau (pas froide) ou tisanes
- **Vous pouvez choisir de manger le matin de la compote, quelque soit la monodiète de la journée**

8, rue de Bellevue 26100 ROMANS
Mail : nat.hatha@orange.fr

TÉL : 06 85 73 60 24
www.josselinegrainesdesagesse.fr