



Jean Daniel.
HOAREAU

LA DÉTOX QUI DÉPOTE



**GRÂCE UNE SYNERGIE DE
PLUSIEURS INGRÉDIENTS
DONT**



**4 PRÉSENTÉS ICI AINSI QUE
4 CONSEILS.**



01 - LA ZÉOLITHE

La Zéolithe : permet d'attirer les radicaux libres celui-ci est une substance nécessaire à notre corps pour lutter contre les microbes et virus (*pour simplifier la compréhension, imaginez quand vous mettez un peu de javel dans l'eau pour nettoyer votre linge blanc et enlever les taches c'est très bien pour retrouver votre linge propre. Mais si vous mettez plus de javel que d'eau, votre linge sera jauni voir rongé par la javel. C'est ce qui se passe quand les radicaux libres sont en trop grand nombre, ils finissent par polluer nos cellules et les rendre malades, et plus on a des cellules pleines de toxines plus on a des risques*



de déclencher des maladies graves.) La zéolithe permet attirer en grand nombre les radicaux libres grâce à sa structure unique qui agit au niveau cellulaire. C'est un minéral rare qui a la propriété d'agir comme un aimant pour attirer les toxines indésirables qui se trouvent dans nos cellules. La zéolithe participe au ralentissement sensible du processus de vieillessement.

Quand votre corps contient moins de toxines il est plus réceptif au bon nutriment qu'il trouve dans l'alimentation saine ou les compléments nutritionnels.

Des conseils sont nécessaires avant de commander cette détox. Contactez-moi.



02 - LA SPIRULINE

La spiruline est une algue qui fait parti des super aliments et antioxydant.

Elle est riche en protéines, vitamines, acides gras et autres nutriments.

Elle lutte contre les carences alimentaire suite à certain régimes non équilibré et stimule les défenses immunitaires.

La popularité de ce complément alimentaire n'est plus à démontrer.

Elle est préconisée suite à une baisse de tonus, pendant les périodes d'examens ou chez les sportifs.

Des conseils sont nécessaire avant de commander cette détox. Contactez-moi.



03 - LA CHLOROPHYLLE

La chlorophylle est reconnue pour ses vertus détox, oxygénantes, digestives, et stimulantes du système immunitaire.

Son effet détox améliore le teint et la qualité de la peau.

Elle permet la production d'oxygène indispensable à la vie des plantes et donc à l'oxygénation de nos cellules quand on le consomme.

Sa molécule ressemble de très près à celle du sang humain. Elle donne sa couleur verte aux végétaux et elle est riche en magnésium, comparé à l'hémoglobine rouge, riche en fer (transporteur d'oxygène) qui donne sa couleur rouge au sang.

La chlorophylle est principalement présente dans les épinards, les brocolis, asperges, choux et salades. Vous les trouvez dans tous les légumes verts.

Un sang bien oxygéné permet d'apporter plus de l'oxygène aux cellules, limite la prolifération des mauvaises bactéries (donc favorise une meilleure digestion et moins de gaz), contribue à ce que votre organisme soit bien nettoyer et donc renforce votre système immunitaire.

Des conseils sont nécessaires avant de commander cette détox. Contactez-moi.



04 - LE CHARBON ACTIF

Le charbon actif a un pouvoir absorbant. Il permet de résoudre les problèmes de ventre gonflé, ballonnements, gaz.

Avec aussi des propriétés détoxiquantes pour la peau.

La poudre de charbon actif possède des micro-pores capables d'absorber jusqu'à 100 fois leur poids en gaz.

En se fixant sur le système digestif, il absorbe les gaz lors de la digestion, capte les mauvaises bactéries et métaux lourds.

Le tout est évacué par les selles.

Des conseils sont nécessaire avant de commander cette détox.
Contactez-moi.

[Le PDF des autres ingrédients](#)



05 - BOIRE : DE L'EAU

Avec cette détox il est conseillé de boire au moins un litre d'eau dans l'heure qui suit.

Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau, à l'image de notre belle planète bleue.

Un litre et demi à deux litres par jour sont un minimum et plus suivant l'activité de chaque personne. Un peu plus avec la détox.

La qualité de l'eau est primordiale vu qu'elle est présente dans toutes nos cellules.

Si l'eau est polluée, votre corps sera pollué.

Si nos cellules sont polluées, elles fonctionnent au ralenti et il est donc plus difficile de combattre les agressions.

Que ce soit l'eau du robinet ou celle en bouteille en plastique, elle doit être filtrée.

Pour cela, je vous conseille une **gourde avec un filtre intégré** pour vous assurer une eau saine tout au long de la journée.

Son remplissage se fait même avec l'eau non potable.

Bénéfice :

✓ *moins de toxines dans le corps, ce qui limite le stockage du gras.*

Pour plus d'informations sur la « gourde ». [Le PDF ici](#)

Pour la commander le [Cliquer ici](#)



06 - **EVITER** : FAST FOOD ET PRODUITS INDUSTRIELS

Ils contiennent des produits chimiques qui sont des toxines pour notre corps.

La détox permet d'éliminer ces toxines.

Abandonnez les produits industriels, car ils sont transformés et contiennent trop de sel, sucre, colorants et exhausteurs de goût.

Choisissez plutôt la qualité que la quantité industrielle.



Une petite quantité d'aliments de qualité est plus nourrissante qu'une grande quantité d'aliments transformés et donc de mauvaise qualité.

« Que ton **aliment** soit ton seul **médicament** », dicit Socrate qui s'appuyait entre autres sur des habitudes alimentaires et des boissons saines comme piliers d'une bonne santé.

Privilégiez la cuisine des produits frais et en famille si possible pour partager et passer moins de temps, tout le monde peut participer. L'accumulation de la malbouffe est aujourd'hui une des causes de nombreuses maladies. Manger une orange est mieux que de boire un jus d'orange, car un message est envoyé aux cerveaux et permet de manger qu'une orange au lieu d'en presser deux pour avoir un verre (principalement de sucre).

Un article qui peut vous intéresser [Cliquez ici](#)



07 - **PASSEZ** : à L'ACTION

Si vous souhaitez un changement dans votre vie, **faire** les choses est beaucoup plus efficace que juste les penser, les lire, les écouter ou les regarder faire par les autres.

Être convaincu est une chose, le faire est parfois plus compliqué, mais **la réussite** de vos projets ne peut passer que par la mise en application, par le passage à **l'action**.

C'est là toute la différence. Les conseils que je vous ai partagés feront du bien à votre corps et à votre tête.

Retenez-en quelques-uns, ceux qui vous parlent le plus, et pratiquez-les, ne serait-ce que pendant un mois.

Un mois ce n'est pas un gros effort comparé à toute une vie et c'est ce qui va vous permettre de créer de nouvelles et bonnes habitudes.

Le seul risque ? C'est de les conserver pour les bienfaits sur votre corps et votre moral.

Les bénéfices:

- ✓ être en forme dès le matin,
- ✓ trouver du plaisir à se regarder dans une glace,
- ✓ se sentir plus joyeux (se), aimable, souriant(e),
- ✓ avoir un esprit plus vif,
- ✓ être fière de ce que l'on fait pour soi.

Un article qui peut vous intéresser [Cliquez ici](#)



08 - AUTRES : PETITS CONSEILS



Et n'oubliez pas qu'au-delà de tous ces conseils le sommeil est l'une des clés de route de votre bien-être.

Pour obtenir un sommeil réparateur, dormez (la nuit) dans le noir complet. C'est pendant la nuit que notre corps se nettoie.

Préférez un réveil en douceur en privilégiant une lumière progressive basée sur la luminothérapie.

Pour une vie épanouie, j'ai encore bien d'autres conseils et astuces à partager avec vous, par exemple.

- la méditation et ses bienfaits.
- les techniques pour bien et mieux respirer
- Huile essentielle pour bien dormir
- Un appareil pour améliorer la qualité de l'air qu'on respire

[Cliquez ici](#)

Tous les conseils ci-dessus sont les fruits de mon expérience personnelle pour ma recherche de perte de poids et une meilleure santé.

Je vous transmets une astuce supplémentaire que vous pouvez appliquer après avoir atteint votre objectif de poids idéal. Cela concerne l'alcool, ses moments de plaisir passer avec des amis le week-end ou pendant les nombreuses fêtes de l'année. Vous savez que l'alcool est très calorique, pour réduire la quantité que vous allez boire en soirée, pratiquez cette astuce qui consiste à boire un verre d'alcool puis un verre d'eau en alternance, cela vous évitera aussi le mal de tête du matin.

Tous les conseils ci-dessus sont la première étape pour une bonne habitude alimentaire, MAIS cela se suffit pas, demandez-le moi par mail avec le mot « Autre ». [Contactez-moi.](#)

