

( ENFIN LE PROGRAMME DE 5 JOURS )

JOUR 1: INFUSION REINE DES PRÉS + FRUITS SECS + 1 POMME.  
SALADE DE FENOUIL + POIREAU VAPEUR + POMME.  
JUS DE POMME VERS 14H00  
JUS DE LEGUMES AVEC UN PEU DE RIZ COMPLET  
+ LANGUE  
+ MARCHÉ  
FRICTIONS  
BARATTE

JOUR 2: INFUSION ORTIE + 1 BANANE + SAMANDES  
1 FRUIT DANS LA MATINÉE  
1 TOMATE + POISSON ~ CITRON + 1 YAURT CHÈVRE  
POMME DE TERRE À L'HUILE D'OLIVES + HERBES PROUVENCE  
+ LANGUE  
+ FRICTIONS  
SITKARIN  
BARATTE

JOUR 3: INFUSION REINE DES PRÉS + GRAINE TOURNESOL + ANANDES.  
BETTERAVES + 1 LÉGUME AU CHOIX + SALADE DE FRUITS FRAIS.  
1 JUS DE POMME.  
PATATE DOUCE CURCUMA POIVRE + HUILE D'OLIVE.  
+ LANGUE  
+ FRICTIONS  
MARCHÉ  
SITKARIN

JOUR 4: LÉGUMES - LÉGUMES SECS - FRUITS (pendant 24h)  
+ 1 LITRE DE REINE DES PRÉS  
+ FRICTIONS  
3 X par JOUR.

JOUR 5: INFUSION ORTIE + SALADE DE FRUITS  
RIZ COMPLET + CAROTTES  
ou FENOUIL.  
JUS DE POMME.  
1 RUG D'ORTIE PIQUANTE.  
+ LANGUE  
+ FRICTIONS  
MARCHÉ  
SITKARIN  
BARATTE.

ON PEUT RAJOUTER : MASSAGE ~ RESPIRATION ~ MÉDITATION.