

Jour 4

Détox Plaisir

Vos rituels d'aujourd'hui

Matin : eau citronnée, petit-déjeuner, tisane au gingembre, brossez votre corps, si vous avez le temps, huilez-vous, prenez la sève de bouleau.

Matinée : buvez l'eau ayurvédique et la tisane au gingembre.

Midi : cuisinez et dégustez, buvez la sève de bouleau.

Après-midi : selon votre programme, soyez le plus détendu possible, prenez éventuellement un verre de la boisson pour l'après-midi, buvez beaucoup, marchez dans la nature.

Soir : cuisinez la soupe du soir et terminez la journée avec une tisane au gingembre, juste avant d'aller vous coucher, laissez vous guider par votre intuition et faites ce dont vous avez envie, avant de vous coucher vers 21 heures et bien dormir.

Pour un résultat encore plus puissant, pensez aux exercices corporels pour booster votre semaine Détox Plaisir, le massage de l'abdomen est bon à faire maintenant.