

Préparation à la cure



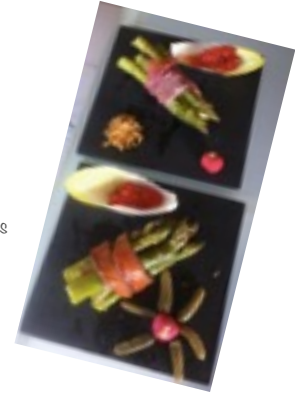
Afin d'éviter les perturbations au niveau des fonctions physiologiques, il convient d'aménager une transition progressive d'une alimentation habituelle et quotidienne à la cure, quelle qu'elle soit, surtout si c'est un jeûne.

IMPOSSIBLE de jeûner du jour au lendemain sans préparer l'organisme à ce grand changement.

Jeunesse vous fait parvenir un courrier explicatif dès votre confirmation d'inscription pour vous accompagner dans cette étape.

Nous vous donnons ci-dessous quelques indications pour y parvenir facilement :

La phase préparatoire consiste à réduire progressivement sa ration alimentaire et, dans l'idéal, à suivre un régime végétarien en évitant les produits raffinés.



Durant les jours qui précèdent la cure, ne consommer que des fruits et légumes, bouillons de légumes sans sel.

Rassurez-vous : Tout vous sera expliqué de façon progressive et personnalisée. Nous serons à votre écoute pour répondre à toutes vos questions.

Votre préparation alimentaire à ce séjour est une des garanties que vous passerez un séjour d'excellente qualité, vous en tirerez ainsi le maximum de bien-être et de bénéfices.

CONTRE INDICATION :

Nous rappelons que les cures de jeûne ou détox ne s'adressent pas à tout le monde.

La peur est LA contre indication : vous n'êtes pas prêt(e).



Si vous suivez un traitement médical ou suivez un régime prescrit par votre médecin ou si vous êtes enceinte, demandez-lui conseil.

Ne jouez pas à l'apprenti sorcier.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin traitant.