

6^{ème} édition

“ La cure
détox saine aux
aliments complets
qui nourrit votre
corps au niveau
cellulaire ”

Détox complète

de 30 jours^{MC}

Guide et recettes

Fondatrice du programme **Julie Boyer**

Votre coach pour la Détox complète de 30 jours:

Nom _____

Téléphone _____

Courriel _____

Site web USANA: _____

Nous rejoindre sur Facebook !

www.facebook.com/detoxcomplete30jours/

Visitez notre site web:

www.detoxcomplete30jours.com

Comme client du programme, votre coach ajoutera aussi votre nom à notre groupe privé sur Facebook pour du soutien personnel supplémentaire.

Êtes-vous associé d'USANA ? Si vous désirez devenir coach du programme, vous pouvez vous inscrire ici : <http://detoxcomplete30jours.com/index.php/devenez-coach/>. Pour savoir comment devenir coach du programme et associé d'Usana, veuillez communiquer avec la personne qui vous a donné ce livre ou allez sur www.detoxcomplete30jours.com.

Bienvenue à la Détox complète de 30 jours **L'histoire du programme détox**

Au début de 2012, Julie Boyer conduisait Libby Weaver, biochimiste nutritionnelle reconnue partout dans le monde, à un dîner avec quelques-unes de ses consœurs. Si vous avez déjà rencontré madame Weaver, vous savez que vous parlerez inévitablement de digestion avec elle. Julie lui a révélé qu'elle avait des problèmes d'intestin et des douleurs à l'estomac après les repas. La biochimiste lui a suggéré de voir si elle se sentirait mieux en éliminant le gluten de son alimentation pendant un mois. Julie a hoché la tête et répondu que ce serait une bonne idée.

Toutefois, au début, elle n'était pas nécessairement d'accord. Végétarienne de longue date et ancienne athlète, Julie ne pensait pas qu'elle pouvait vivre sans gluten. En 2012, le régime sans gluten n'était pas aussi à la mode qu'aujourd'hui. Cela voulait dire d'éliminer tous les grains, le pain, les craquelins, et bien sûr, les desserts et les pâtisseries.

Julie travaillait déjà dans le domaine de la nutrition et du bien-être depuis six ans, et elle avait créé différents programmes au cours des années. À chaque fois qu'elle créait un nouveau programme, elle l'essayait elle-même, en même temps que ses clients, pour en faire l'expérience. Quand madame Weaver lui a proposé un programme de 30 jours sans gluten, Julie a décidé d'aller de l'avant; elle a créé le programme et invité ses clients à le faire avec elle. Elle savait qu'elle aurait besoin d'aide pour assembler le programme et a demandé à Olinca Trejo, naturopathe et Laura Townsend, nutritionniste holistique, de travailler avec elle pour ce premier programme.

Une douzaine de personnes se sont jointes à Julie cette première année. L'année suivante, il y en avait plus d'une centaine. Et en 2015, pour la quatrième édition, plus de trois cents personnes se sont inscrites à la désintoxication. Nous avons ajouté un programme de coach qui a permis à des spécialistes en bien-être de diriger leurs clients pour le programme. La majorité des clients ont complété le programme au printemps, et avec le lancement d'un supplément d'été et un d'automne, le programme est maintenant disponible pour toute l'année. Quant à la quatrième édition du livre [*30 Day Whole Body Detox Recipe & Guidebook*](#) (Guide et recettes pour la Détox complète de 30 jours), elle a été lancée sur Amazon et est devenue un bestseller international en juin 2015.

Quoi de neuf pour ce programme ? Durant la première année du programme en français, plus de cent personnes ont complété le programme! La sixième édition continue à être un programme qui peut se faire à n'importe quel moment de l'année, mais qui met l'accent sur sa réalisation au printemps. Et nous collaborons avec de plus en plus de spécialistes au Canada.

*La mission de Julie Boyer dans sa vie est d'inspirer les gens à bâtir leur vie sur une base de gratitude à travers sa marque, Réveillez-vous avec la gratitude. Le premier livre de Julie, [*30 Days of Gratitude, The Gratitude Program That Will Change Your Life*](#), est devenu un bestseller sur Amazon lors de son lancement en mai 2013. Julie est aussi la fondatrice du programme détox. Julie adore encadrer et former des leaders avec un programme de mentorat et un partenariat avec USANA Health Sciences. Ancienne triathlète, Julie a complété trois triatlons Ironman. Elle vit à Burlington en Ontario au Canada avec son époux Daniel et sa fille de six ans.*



Détox Complète de 30 jours – Table des matières

Bienvenue à votre Détox complète de 30 jours !	4
La désintoxication, qu'est-ce que c'est ?	Error! Bookmark not defined.
Conseils pour la désintoxication	Error! Bookmark not defined.
En parlant du sucre	Error! Bookmark not defined.
Recommandations sur les produits.....	Error! Bookmark not defined.
Votre programme quotidien.....	Error! Bookmark not defined.
Votre plan pour le succès avec la Détox.....	Error! Bookmark not defined.
Votre système lymphatique, vous rend de grands services	Error! Bookmark not defined.
Ajouter du jus à votre détox	Error! Bookmark not defined.
Où est le Bœuf ?.....	Error! Bookmark not defined.
La détox à travers les saisons.....	Error! Bookmark not defined.
LES RECETTES.....	5
Les smoothies	6
Les jus	Error! Bookmark not defined.
Les déjeuners	Error! Bookmark not defined.
Les repas du midi	Error! Bookmark not defined.
Salades et vinaigrettes	Error! Bookmark not defined.
Les soupes	Error! Bookmark not defined.
Plats du soir	Error! Bookmark not defined.
Plats d'accompagnement	Error! Bookmark not defined.
Les desserts	Error! Bookmark not defined.
Collations simples.....	Error! Bookmark not defined.
Sources de gluten et de produits laitiers.....	Error! Bookmark not defined.
Collaboratrices et collaborateur	Error! Bookmark not defined.

Bienvenue à votre Détox complète de 30 jours !

Ce programme est pour vous : prêtez attention à ce que vous mettez dans votre corps tous les jours et prenez soin de vous.

À vous de décider de le suivre de manière plus ou moins stricte ; gardez toutefois à l'esprit que plus vous suivez religieusement le programme, plus vous aurez de succès.

Les choses à éviter durant la désintoxication : alcool, sucre raffiné, caféine, produits laitiers, boissons gazeuses, sucres et colorants artificiels et aliments contenant du blé et du gluten.

Les choses à limiter : soya, aliments épicés, produits emballés sans gluten, viande rouge* et chocolat noir. Si vous ne pouvez pas consommer le MySmartShake Végétal, vous pouvez le remplacer par celui au soja.

Les choses à inclure : Fruits et légumes frais biologiques, viande blanche maigre, poisson blanc maigre, noix et graines, et grains entiers sans gluten. Trouvez une belle bouteille d'eau et gardez-la remplie d'eau distillée et osmosée, ou d'eau alcaline en tout temps. Ajoutez une tranche de citron pour donner du goût. Essayez d'inclure des jus frais pressés et froids que vous trouverez dans notre chapitre de recettes sur les jus.

Mangez des aliments santé pour le foie : chou, brocoli, choux de Bruxelles, oranges, tangerines, curcuma, thé vert, framboises et bleuets. Aliments qui protègent le foie : ail, légumes verts, pommes, betteraves, curcuma, graines, amandes et grains entiers.

Bougez tous les jours ! Essayez le yoga ou le tai chi ce mois-ci pour vous aider à désintoxiquer votre esprit. Il est toujours bon de s'arrêter pendant une heure durant la journée. Marchez dehors tous les jours ; même dix minutes peuvent faire une différence.

Ce livre va vous préparer et vous guider à travers la **Détox complète de 30 jours**. Il y a beaucoup de spécialistes en vedette dans ce guide, mais n'hésitez pas à demander de l'aide et des conseils au besoin. Ce guide fournit un plan quotidien; le moniteur de votre programme pourra le personnaliser pour vous quand vous deviendrez son client.

Comme pour tout programme de modification de style de vie, avant de commencer ce programme de désintoxication, nous vous recommandons d'en discuter avec un spécialiste de soin de santé en qui vous avez confiance.

**Voir l'article du Dr. Erica Mattia pour les lignes de conduite*

LES RECETTES

Toutes les recettes **sont sans gluten** et **sans produits laitiers**. Nous avons ajouté un étiquetage simple pour que vous sachiez à l'avance si la recette est adéquate pour vous ou non.

SGR – sans grains (ou avec une option sans grains)

SSO – *sans soya (ou avec une option sans soya)

SAR – sans arachides – notez que plusieurs recettes contiennent d'autres noix et graines, donc lisez bien les étiquettes.

VEG – végétarien (contient des œufs)

VN – végétalien (ne contient aucun produit animal)

NV – recette nouvelle en 2017

*on peut remplacer le tamari par des acides aminés de noix de coco dans les recettes de plats du soir.

Plusieurs recettes recommandent d'utiliser des ingrédients biologiques. Nous recommandons les produits biologiques en autant que possible, en particulier au cours d'un programme de désintoxication. Si vous ne pouvez pas trouver de produits biologiques, ou que le prix soit prohibitif, utilisez un nettoyant pour fruits et légumes afin d'aider à éliminer certains des pesticides.

Pour une liste des fruits et légumes les plus touchés et les moins touchés par les pesticides, voir

<http://healthyinmycity.com/2015/03/26/les-dirty-dozen-et-clean-fifteen-edition-2015/>

Les smoothies

Tous les smoothies sont SGR, SSO, SAR, VEG, VN

1. Smoothie vivifiant à la vitamine C
2. Le smoothie de l'entrepreneure reconnaissante
3. Smoothie des derniers rayons de soleil
4. Mangue et poire délicieuses
5. Totale explosion tropicale
6. Super smoothie mélanger et assembler
7. Shake vert
8. Pêches juteuses
9. Bonheur aux bleuets
10. Élixir quotidien simple
11. Smoothie vert chocolat-noix de coco
12. Smoothie vert - NV
13. Pomme et framboise avec gingembre et épinards - NV



Smoothie vivifiant à la vitamine C – Marie Josée Thibert

Donne : une portion

Ingrédients :

3 clémentines

Le jus d'un demi-pamplemousse

Le jus d'un demi-citron

2 mesures de poudre *MySmartShake végétal*

¼ c. à thé de curcuma (pour les propriétés anti-inflammatoires)

½ c. à thé de miel bio

¾ tasse de lait d'amande non sucré



Méthode :

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et bien mélanger.

L'été, on ajoute quelques glaçons!

Note :

Si vous n'aimez pas la pulpe dans les smoothies, passez d'abord les clémentines à la centrifugeuse avec le pamplemousse et le citron.

On peut remplacer la clémentine par l'orange au besoin.

Le smoothie de l'entrepreneure reconnaissante

Donne : de 20 à 22 oz (1 grosse portion ou 2 petites)

Ingrédients :

400 ml d'eau

½ banane biologique congelée

1 tasse de mélange d'épinards nains et chou kale biologiques

1 tasse de fruits congelés mélangés : cerises rouges foncées, bleuets et mûres, par exemple

2 mesures de poudre *MySmartShake végétal*

1 c. à soupe de poudre *Fibergy™*

1 sachet de *Probiotic*



Méthode :

Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un *Vitamix* ou mélangeur similaire pour poudres. Ajouter les deux poudres et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter les deux derniers ingrédients et mélanger à basse vitesse.

Smoothie des derniers rayons de soleil

Donne : Une portion

Ingrédients (ajouter au mélangeur dans l'ordre) :

- 1 tasse d'eau fraîche ou de lait de noix non sucré
- ½ tasse de raisin Coronation congelés
- ½ pêche congelée
- 2 mesures de *MySmartShake végétal*
- Facultatif : 1 c. à soupe de *Fibergy*

Méthode : Mélanger les trois premiers ingrédients dans un *Vitamix* ou mélangeur similaire à moteur. Ajouter le *MySmartShake végétal*; mélanger.

