



Detox CHALLENGE

Detox CHALLENGE

Nous recommandons de faire une détox au printemps pour adapter le corps aux aliments que nous mangerons pendant l'été. La détoxification est le processus naturel de nettoyage du corps pour éliminer les toxines, les produits chimiques, les additifs présents dans nos intestins.

Il existe deux types de détoxification : la **détoxification hépatique** et la **détoxification intestinale**. Un traitement efficace doit durer entre 3 et 8 semaines, car le processus physiologique qui stimule le drainage de l'organisme n'a un effet profond et efficace que s'il est effectué sur le long terme.

Bien-être Detox permet une **détoxification intestinale** profonde grâce à la synergie de ses algues. Fucus, Laminaria, Lithothamnion et Ascophylum aident à éliminer les toxines, les métaux lourds et améliorent la digestion.

Dans ce protocole, vous trouverez le mode d'emploi de Bien-être Detox, quelques recettes que vous pourrez réaliser pendant votre processus, ainsi qu'une routine d'exercices que vous pourrez adapter en fonction de votre niveau sportif.

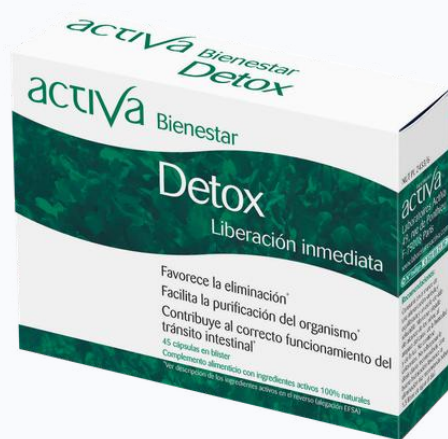


L'équipe Activa

Laboratoires
activa

Recommandations d'utilisation

Bien-être Detox



Sans Bien-être Minceur : Prendre 2 gélules par jour jusqu'à la fin des deux boîtes. Prendre 1 capsule le matin et 1 le soir.

Avec Bien-être Minceur : prendre 2 gélules le premier mois (matin et soir), puis prendre 1 gélule par jour le matin.

Si vous voulez perdre quelques kilos, vous pouvez compléter votre Bien-être Detox avec :

Bien-être Minceur



Prendre 1 capsule par jour pendant les repas, un mois après avoir pris Bien-être Detox.



Cette détoxification n'est pas recommandée aux personnes sous chimiothérapie. Cependant, il est possible de la faire 2 ou 3 mois après la fin du traitement.

To Do Liste hebdomadaire

Activité

L

M

M

J

V

S

D

Buvez un verre d'eau au réveil

Prenez 1 gélule de BE Detox

45 minutes d'exercice

Mangez 1 portion de fruit le
matin

Buvez 2 verres d'eau le matin

Mangez une portion de protéines,
une portion de glucides et une
grande portion de légumes pour le
déjeuner

Buvez 2 verres d'eau dans
l'après-midi

Mangez 1 portion de fruit dans
l'après-midi

Buvez 2 verres d'eau le soir

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelques repas adaptés à votre cure

Petit-déjeuner

2 tranches de pain de seigle avec du jambon de dinde, 1 fruit, thé ou café

Petit-déjeuner

1 pot de yaourt à la grecque non sucré servi avec du granola et des fruits coupés

Déjeuner

Dinde ou poitrine de poulet servie avec houmous et bâtonnets de carotte/céleri

Déjeuner

Salade de quinoa avec tomate, boîte de thon, concombre et mesclun.

Dîner

Saumon cuit au four avec une tranche de citron servi avec des asperges

Dîner

Soupe de légumes servie avec une poitrine de dinde ou de poulet

Snack

1 portion de fruit
1 poignée de fruits secs

Snack

Pudding au chia
Smoothies, jus verts

Aliments à privilégier :

Ananas

Pomme verte

Chocolat noir

Asperges

Flocons d'avoine

Thé vert

Routine de fitness

	Activité	Temps
Jour 1	Sauts à l'élastique Jumping jacks Sauts groupés Sauts groupés 8 squats bulgares 8 squats bulgares Jumping jacks 8 squats bulgares	5 minutes 5 minutes 5 minutes 5 minutes répétez 2 fois répétez 2 fois 5 minutes répétez 2 fois
Jour 2	Planche avant Plancha latérale droite Planche latérale gauche Planche arrière 8 squats statiques 8 pompes sur les genoux 8 flexions de bras avec poids	1 minute 1 minute 1 minute 1 minute répétez 3 fois répétez 3 fois répétez 4 fois

Une période de récupération de 2 minutes est nécessaire entre chaque activité.
Adaptez votre routine en fonction de votre niveau de forme physique

Routine de fitness

	Activité	Temps
Jour 3	Posture en demi-lune, jambe droite, bras gauche	3 minutes
	Posture en demi-lune, jambe gauche, bras droit	3 minutes
	Posture du chien	2 minutes
	15 abdominaux de base	répétez 2 fois
	Posture de l'arbre jambe droite	2 minutes
	Posture de l'arbre jambe gauche	2 minutes
	Posture du guerrier jambe droite	2 minutes
	Posture du guerrier jambe gauche	2 minutes
	15 abdominaux de base	répétez 2 fois
Jour 4	Sauts à l'élastique	5 minutes
	Jumping jacks	5 minutes
	Sauts groupés	5 minutes
	Sauts groupés	5 minutes
	8 squats bulgares	2 fois
	8 squats bulgares	
	Jumping jacks	5 minutes
	8 squats bulgares	répétez 2 fois

Une période de récupération de 2 minutes est nécessaire entre chaque activité.

Routine de fitness

	Activité	Temps
Jour 5	Planche avant Plancha latérale droite Planche latérale gauche Planche arrière 8 squats statiques 8 pompes sur les genoux 8 flexions de bras avec poids	1 minute 1 minute 1 minute 1 minute répétez 3 fois répétez 3 fois répétez 4 fois

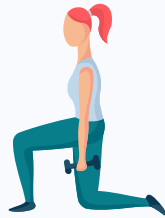
Une période de récupération de 2 minutes est nécessaire entre chaque activité.
Adaptez votre routine en fonction de votre niveau de forme physique

Routine de fitness

Exercices



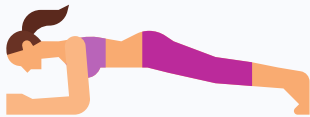
Jumping jack



Squat bulgare



Squat avec saut



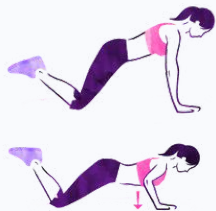
Planche



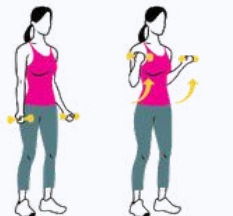
Planche latérale



Squat statique



Pompes avec genoux



Flexions de bras avec poids

Postures de yoga



Demi-lune



Arbre



Guerrier



Chien

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE NOUVELLE GÉNÉRATION

Depuis 20 ans, les **Laboratoires Activa** formulent et proposent des **compléments alimentaires 100% naturels**, élaborés à partir d'extraits secs titrés.

Ils apportent ainsi leur expertise à "**PhytoVitalité**" afin de répondre à une perturbation spécifique de l'organisme, **sans interférence ni effets secondaires.**

Rejoignez la communauté Activa et partagez votre défi avec nous en utilisant #ActivaDetox

 @laboratoires_activa

 @LaboratoiresActiva

 Laboratoires Activa

 contact@laboratoiresactiva.com

Laboratoires
activa

49 Rue de Ponthieu
75008 Paris
France