

3 jours de monodiète de pommes



Ma liste de courses

A compter de 9 pommes par jour, vous aurez donc besoin de 27 pommes pour une monodiète de 3 jours.

Si vous voulez compter large, prenez-en une trentaine !

Et si vous n'êtes pas sûre de tenir 3 jours, achetez vos pommes à la journée.

Toutes les variétés de pommes sont intéressantes pour la monodiète !

Et vue que l'on ne va manger que cela, autant varier les plaisirs et les goûts !

Une journée type

Matin :

1 verre de jus de pomme

> bio, sans sucre ajouté, sans conservateur

2 pommes

> En dès et/ou râpées

Midi :

3 pommes

> 1 pomme râpée

> 1 pomme au four

> 1 pomme en compote

Goûter :

1 pomme

> Chips de pommes

1 verre de jus de pomme

> bio, sans sucre ajouté, sans conservateur

Diner :

3 pommes

> 1 pomme râpée

> 1 pomme au four

> 1 compote

La monodiète n'a absolument pas pour objectif de vous faire perdre du poids. Mangez autant de pommes que vous le souhaitez. Vous ne devez pas avoir faim.

L'hydratation

Il est important et essentiel de boire beaucoup pendant votre monodiète. Cela facilitera grandement l'élimination des toxines, surtout que celles-ci seront considérablement augmentées pendant cette période.

Suprimez le café et l'alcool et buvez de l'eau, des tisanes, du thé vert mais tout ceci sans sucre.

Les recettes

La compote de pommes



1. Épluchez vos pommes. Retirez le trognon. Coupez-les en dés et placez-les avec un fond d'eau dans une casserole.
2. Faites cuire à feu doux pendant environ 20 min jusqu'à écrasement des pommes.
3. Ajoutez des gousses de vanille ou un peu de cannelle.
4. Passez les pommes au mixeur si vous préférez une texture veloutée.
5. Servez frais, tiède ou chaud, selon votre envie.

Les pommes au four



1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
2. Retirez les trognons sans peler les pommes.
3. Mettez-les au four dans un plat adapté après les avoir piquées, environ 3 fois chacune, avec une fourchette.
4. Versez un peu d'eau sur les pommes jusqu'à avoir environ un 1 cm au fond du plat.
5. Ajoutez des gousses de vanille ou un peu de cannelle sur les pommes.
6. Enfourez-les pendant environ 1/2 heure à mi-hauteur.
7. Servez chaud, tiède ou froid, à votre convenance.

Les chips de pomme



1. Faites préchauffer votre four thermostat 3 (90°C).
2. Lavez vos pommes et ôtez les trognons.
3. Coupez vos pommes en fines lamelles.
4. Mettez-les sur une grille recouverte de papier aluminium / papier cuisson.
5. Faites cuire le tout au four pendant 1 heure sur le mode ventilation.

Attention, favorisez les pommes à la chair ferme comme la Granny Smith ou les pommes rouges et évitez celles trop molles comme la Golden.

La salade de pommes



1. Ôtez le trognon et coupez vos pommes en petits dés.
2. Placez-les dans un saladier.
3. Ajoutez des gousses de vanille ou un peu de cannelle.
4. Dégustez.

Bien évidemment faire une monodiète de pommes crue reste la meilleure solution.

En effet, même si ce n'est pas la plus novatrice, elle est de loin la plus facile et la plus efficace.

Elle vous apporte tous ses bienfaits sans détérioration des vitamines et des antioxydants que l'on constate lors de la cuisson.

Aller plus loin

Pour les plus aventurières, vous pouvez effectuer une « purge » complète de votre système digestif. Le 2ème jour de votre monodiète, le matin, prenez un sachet de sulfate de magnésium (vendu à un prix dérisoire en pharmacie), que vous allez dissoudre dans 1/2 litre d'eau, qu'il vous faudra boire en quelques minutes.

Il sert à dilater les voies biliaires et donc à les débarrasser de leurs toxines, et il va surtout permettre aux intestins de se vider totalement. C'est un puissant laxatif et purgatif qui entraîne... de fréquents passages aux toilettes !

Cette étape n'est pas obligatoire bien sûr. Si vous souhaitez le faire, il vaut donc mieux organiser sa journée et être au calme chez soi !

Les petits désagréments

Comme dans le cas de toute désintoxication, des réactions du corps peuvent survenir. D'ailleurs, plus votre corps est chargé en toxines plus vous aurez tendance à ressentir les effets négatifs...

Mais que ce ne soit pas une raison pour tourner le dos à la monodiète ! C'est justement parce que vous vous sentez chargée en toxines, que la monodiète est exactement ce dont vous avez besoin à l'heure actuelle.

Quelques manifestations possibles : petits boutons, urines de couleur différente et/ou avec une forte odeur, mal de tête, vertiges, etc.

C'est le corps qui se nettoie, accrochez-vous !

Et après

Une fois votre monodiète effectuée, vos intestins sont particulièrement vulnérables. Si vous reprenez trop vite une alimentation complexe ou avec des ingrédients acides, vous allez perturber votre tube digestif !

A la fin de la diète, reprenez une alimentation diversifiée progressivement. Privilégiez uniquement des fruits et des légumes le jour 4 et évitez les mélanges d'aliments trop complexes le jour 5. Pour ce qui est des viandes rouges et des laitages, il vaut mieux attendre une petite semaine avant de les réintégrer dans votre assiette.

Après une monodiète de 3 jours, si vous êtes sérieuse durant les 3 premières semaines qui suivent, vous observerez des résultats réellement bluffants !



J'espère que ce carnet vous aidera à faire une formidable monodiète de pommes pour retrouver l'Happyderme qui est en vous !

Pour toutes questions concernant la méthode BE CHANGE ©, je vous invite à les poser à hello@happyderme.fr

Prenez soin de vous !

A très vite,

Marion Lecoin

TRÈS IMPORTANT

Cette formation a été conçue uniquement à titre informatif et n'entend pas se substituer à un conseil d'ordre médical ou professionnel. Je vous conseille, mieux, je vous demande de consulter un médecin ou un dermatologue afin de vous assurer de votre bon état médical avant de commencer ce programme.

Les maladies qui relèvent de problèmes de santé diagnostiqués comme tels par une autorité médicale compétente ne relèvent pas de la méthode expliquée dans cette formation. La méthode proposée dans cette formation n'entend pas traiter les cas complexes nécessitant un suivi médical particulier.

Un examen approfondi d'ordre médical pour juger si votre état relève d'une pathologie médicale diagnostiquée comme telle ou est simplement un problème sans fondement médical est préférable et même recommandé avant l'utilisation de la méthode expliquée dans cette formation.

Le but de celle-ci est d'aider les personnes en bonne santé et bien portantes à gérer la beauté et le bien-être de leur peau à imperfection, en leur apprenant des techniques à utiliser dans un cadre privé pour améliorer la qualité de leur peau. Cette formation ne peut en aucun cas être utilisée pour traiter des personnes souffrant de maladies diagnostiquées comme telle par une autorité médicale.

L'auteur et éditeur ne sont en aucun cas responsables et se déchargent expressément de toute responsabilité de l'usage qui sera fait par le stagiaires des informations contenues dans ce programme et n'assument en aucun cas les conséquences directes ou indirectes de l'usage qui sera fait par le stagiaire desdites informations. Le stagiaire assume dès lors seul tous les risques quels qu'ils soient, directs ou indirects, liés à l'utilisation de cette méthode et à toute information décrite dans ce programme.

Bien qu'ils aient fait le maximum pour essayer de fournir une information pertinente et réaliste, l'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables de toute erreur, omission, inexactitude ou inadéquation concernant l'information contenue dans ce programme.