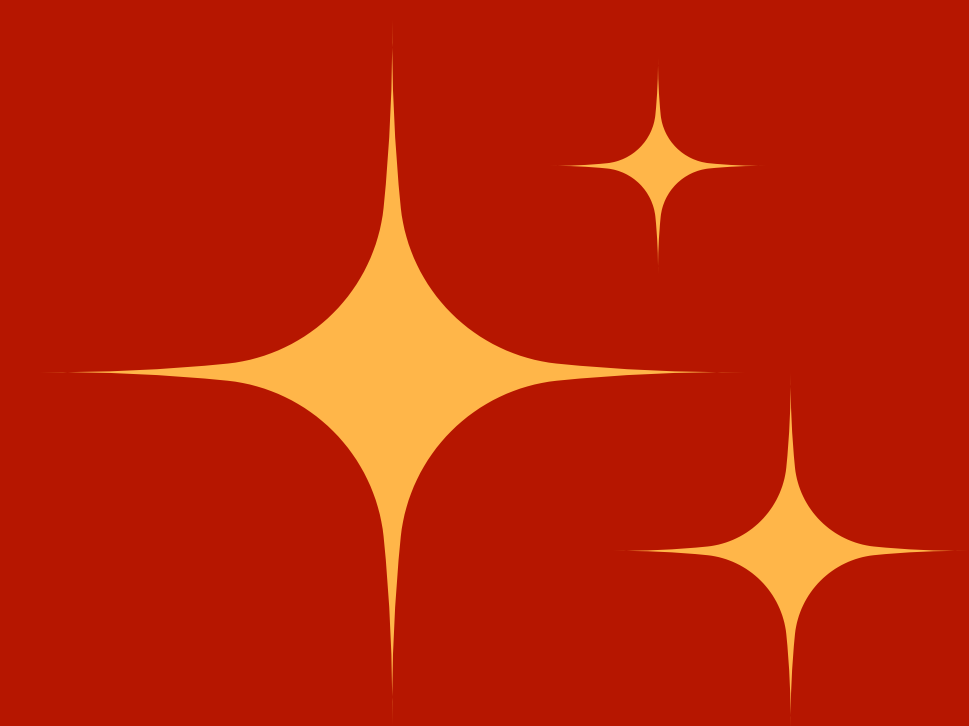




# BIEN VIVRE LES FÊTES AVEC L'AYURVEDA.



OU COMMENT S'ALLÉGER AVANT LES EXCÈS !!!

1

## ELIMINATION & DIGESTION

Un verre d'eau chaude ou tiède avec du jus de citron (citron vert si problème d'acidité) le matin au réveil, à jeûn, et 30 minutes avant chaque repas.

2

## CURE D'1 JOURNEE

Cure à renouveler 1 jour par semaine (selon résultats)

- Petit déjeuner : infusion detox (pissenlit, curcuma, chardon marie...)
- Déjeuner : Kitchari ([www.lebonjourpour.fr/le-kitchari-base-de-la-cuisine-ayurvedique/](http://www.lebonjourpour.fr/le-kitchari-base-de-la-cuisine-ayurvedique/))
- Dîner : Soupe + infusion

3

## AUTO-MASSAGE

Se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avant les repas durant 5min environs.

4

## RESPIRATION

Pratiquer des exercices de respiration abdominale le matin à jeûn, pendant 5 minutes.

5

## BOUGER

Faites de l'exercice physique tous les jours (ou au minimum 3x/sem) environs 20 à 30 minutes (vélo, course, marche active, natation, yoga dynamique, sport co!...)

**POUR DES CONSEILS PLUS PERSONNALISÉS,  
PRENEZ RDV POUR UN BILAN.**

[WWW.LEBONJOURPOUR.FR/CONTACT](http://WWW.LEBONJOURPOUR.FR/CONTACT)