

# Mes 10 Bonnes Résolutions Détox

---

<"xml encoding="UTF-8">

Pourquoi ne pas vous réconcilier avec votre corps ? En prenant de bonnes habitudes, vous retrouverez la forme et la ligne en quelques semaines. Au programme : équilibre alimentaire, petits exercices et relaxation pour éliminer les toxines, les tensions et les même les rondeurs !



Des fruits et des légumes .1

bonnes résolutions Détox Vous le savez, les fruits et légumes sont incontournables : 10 vitamines, minéraux, fibres antioxydants... ils ont tout pour eux. Or la majorité des Français n'en consomme pas assez. Alors c'est simple : 1 à 2 portions de fruits et/ou de légumes à chaque repas

! C'est complet .2

Les céréales complètes sont une excellente source de fibres, à mettre tous les jours au menu. Outre les pâtes au blé complet, les céréales au son, vous pouvez miser notamment sur le pain complet ou le 6 céréales

De l'eau, toujours de l'eau .3

Pour le bon fonctionnement de l'organisme, pour chasser les toxines, pour faire le plein de minéraux... il faut boire ! Alors munissez-vous de votre bouteille d'eau de 1,5 l, sans oublier le thé, le café, les tisanes ou même les potages pour vous hydrater

#### Ne perdez pas les lentilles de vue .4

Les légumes secs ont de nombreux atouts pour eux : fibres, minéraux... Alors n'hésitez pas à en consommer régulièrement. Si vous avez l'intestin un peu sensible, privilégiez les lentilles, plus digestes que les haricots blancs par exemple. N'oubliez pas non plus les fruits secs. Noix, noisettes, amandes... Par contre ne grignotez pas tout le paquet dans la journée : prenez une poignée chaque jour, pas plus

#### Misez sur les probiotiques .5

Les fameux probiotiques des yaourts et laits fermentés sont connus pour leurs vertus santé. Misez sur ceux qui ont un effet positif sur le transit, tel que le Bifidus Actif Essensis. Ils vous permettront d'éliminer les sensations d'inconfort et de vous réconcilier avec vos intestins. De plus, les produits laitiers de manière générale vous permettront faire le plein de calcium

#### ! Il faut que ça bouge .6

Une activité physique régulière, c'est essentiel. Non seulement pour entretenir la forme, mais aussi pour préserver sa santé, améliorer son mental et faciliter son transit. Alors fini de rester sans rien faire, dès que vous avez un moment, bougez : marchez, faites de petits exercices de ...fitness

## Trouvez le bon rythme .7

Terminés les déjeuners à 15 heures et les dîners à 22 h ou les repas sautés faute de temps. Votre organisme a besoin que l'on respecte son horloge biologique. Désormais, vous mangerez ! à heures fixes

## Zen, soyez zen .8

Le stress quotidien est un facteur qui menace directement votre santé et votre bien-être. Alors chassez les stresseurs, et apprenez à vous relaxer chaque jour. Exercices de respiration, auto...massages, yoga... Trouvez l'activité qui vous aidera à faire le plein de zénitude

## ! Au dodo .9

Préserver son sommeil est indispensable pour avoir une santé de fer, éliminer la fatigue et chasser les toxines. Alors couchez-vous à heure fixe et suffisamment tôt pour avoir au moins .sept heures de sommeil par nuit

## ! Tout doucement .10

Dans de nombreux domaines, il faut prendre le temps ! C'est notamment vrai lors des repas : prenez le temps de faire une vraie pause, et mangez doucement. Cela vous permettra de .déstresser, de vous sentir rassasié et d'éviter les ballonnements et autres problèmes de transit

En suivant ces conseils, vous devriez retrouver en quelques semaines la forme, la santé... pour  
! toute l'année

Source: doctissimo.fr