COUP DE BOOST PRINTANIER
CHALLENGE : 1 JUS/SMOOTHIE DURANT 7 JOURS
100 % Bienfaits garantis !!

Le printemps est là! Nous avons même déjà changé d'horaire !! Aie aïe pour bon nombre de nous pas simple ! Moi c'est sûr je peine et pas facile de sortir du lit !

Du coup cette année j'ai décidé de faire tout différemment. Ne pas seulement faire le grand nettoyage de
« mi casa » de fond en comble. Je sais ça paraît vieux jeu mais c'est ainsi !
Surtout de prendre soin de notre autre « **casa** »? Oui, je parle de notre magnifique et unique machine « **notre corps** «.
Tu le sens comment lui, certainement encore dans une certaine« torpeur » voire « lourdeur » hivernale ??
C'est que lui aussi a grand besoin d'un coup de pouce, d'un coup de « **boost** » pour pouvoir



redémarrer à plein régime après ces longs mois.

C'est donc ce coup de « **boost** » que je te propose. Là en *7 petits jours* juste après les festivités de Pâques.

Tu vas te « gorger » et faire le plein de pep sous forme de minéraux, de vitamines, avec des fruits et des légumes sous forme concentrée et très digeste de jus et/ou smoothies.

Es-tu prêt à relever le défi et à te faire **du bien** durant les 7 prochains jours ?
On démarre ce **mercredi 4 avril !!**

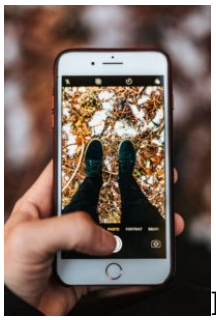
Alors décidé ? Confirme moi ta participation en t'inscrivant sur mon site internet www.vivaveg.ch que je te fasse suivre ***gratuitement*** ton programme et ta feuille de route pour les 7 jours à venir !! Pour que tu n'aies pas d'excuses, je t'ai même préparé la liste des

courses !! Top non ?

Consigne :

1) un jus ou smoothie par jour. Tu choisis lequel et quand !

Je me réjouis d'ores et déjà de tes photos et commentaires sur Facebook. N'hésite pas à partager.

Moi je me lance *2 défis* : 7 jours de jus et un « live » chaque jour en son et images (aie aie ça promet). Je sens que je/vous allez bien rire.

Alors je te dis à mercredi prochain, n'oublie pas de faire tes courses d'ici à mardi prochain !!

Wendy G.