

## Le #JJTChallenge

Rejoignez les Coachs de la REGENERATION

Pendant 15 jours, on vous invite à suivre un jeûne intermittent avec nous afin de profiter de cette période de confinement pour se renforcer et en faire quelque chose de positif.

Le jeûne intermittent est un jeûne court qui consiste à jeûner sur une tranche horaire spécifique de la journée, et ce de façon quotidienne. On vous propose donc de jeûner de 20h du soir à 12h et de vous alimenter de midi à 20h maximum. C'est le jeûne intermittent 16/8, avec 16h de jeûne qui comprend la période de sommeil et 8h de plage horaire où vous



pouvez vous alimenter.

Sur un jeûne court, on vous invite à expérimenter avant tout le jeûne sec, c'est-à-dire à vous abstenir volontairement de nourriture ET d'eau.

Mais bien entendu, cet exercice doit être adapté au cas par cas, surtout si votre cas est particulier. Si vous êtes épuisé ou émâcié, si vous êtes sous traitement particulier ou traitement lourd, si vous souffrez d'une maladie invalidante particulière, consultez votre médecin traitant pour savoir s'il n'y a pas de contre-indications.

Et attention, n'oubliez pas d'écouter votre ressenti car seul le corps sait mieux que le mental. Un groupe Facebook de soutien sera ouvert pour vous soutenir et partager votre expérience.

En plus du jeûne, chaque jour, nous vous ferons découvrir une recette différente de jus, à tester si vous en avez envie, afin de profiter de la diversité micronutritionnelle de tous les fruits et légumes.

Et pour finir nous vous inviterons à découvrir et à pratiquer une technique de soin naturel.

« Un jour, un jeûne, un jus et une technique ».

Vous êtes prêts ?

Voilà la liste des courses :

#### □LA LISTE DES COURSES

Jour 1 : kale - citron - ortie (facultatif)

Jour 2 : persil - concombre - pomme

Jour 3 : coriandre - citron - pomme - chlorella (facultatif)

Jour 4 : betterave - orange - curcuma

Jour 5 : carotte - patate douce - curcuma

Jour 6 : radis noir - citron - pomme - Eau de mer (facultatif)

Jour 7 : orange - asperge - gingembre - pissenlit (facultatif)

Jour 8 : curcuma - gingembre - carotte - betterave

Jour 9 : citron - épinard - persil - gingembre

Jour 10 : fenouil - pomme - ail

Jour 11 : chou rave - laitue - pomme

Jour 12 : chou de milan - pomme - oignon frais

Jour 13 : ananas - céleri

Jour 14 : pamplemousse - concombre - curcuma

Jour 15 : pomme - épinard - aloe vera (facultatif)

Faites vous plaisir pendant cette période et testez testez ...Tous les jours une nouvelle astuce et un jus : @vivavegme

Besoin d'aide, de conseils, d'accompagnement ? Contactez moi [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)

Bon défi - ça c'est la Santé !