



LA DETOX EN PRATIQUE

- Aérer les pièces 5 à 10 min par jour
- Aérer sa voiture 5 min en démarrant
- Laver les vêtements neufs (2 lavages idéalement)
- Attention aux aliments dans de l'aluminium (ex: capsules Nespresso)
- Pas de cuisson dans l'aluminium
- Pas de poêle en téflon (quand des rayures apparaissent : poubelle), choisir plutôt de la fonte
- Ne pas réchauffer les aliments dans des barquettes en plastique, plutôt des récipients en verre
- Faire de l'exercice physique, marche ++, 20-25 min tous les jours
- Séance de sauna ou hammam une à deux fois par semaine
- Boire de l'eau (plutôt eau minérale ou eau filtrée)
- Alimentation bio (plutôt provenance France ou Italie)
- Manger local et de saison
- Attention à la consommation de gros poissons car contiennent du mercure (saumon, thon), privilégier des petits poissons gras
- Régime méditerranéen
- Effectuer du jeun intermittent (16/8 ou jeun de 24 à 36h une fois par semaine)
- Préférer un amaigrissement lent pour détoxifier l'organisme
- Se vermifuger 2 fois par an
-