



## L'article So Fresh & Diet de la semaine

### Qu'est qu'une bonne DETOX ? ... ? selon moi - diététicienne

*Rédigé par Solène Benimeli*

Une bonne détox en quelques points:

- Justifiée : après quelques jours d'abus alimentaires, notamment concentrés en aliments gras (crème fraîche, fromage...), en sucres raffinés (biscuits, chocolats de Noël...) ou encore en produits industriels recomposés.
- Bien vécue : adaptée à sa façon de gérer la sensation de faim.
- Adaptée au contexte et au profil de la personne : si vous faites une détox après plusieurs jours d'excès et/ou si vous souffrez d'un fort surpoids, je vous recommande qu'elle ne soit pas trop restrictive. Pour les habitués elle peut être sous forme de mono Diet voir de jeûne sur 1 journée (en prenant soin de bien s'hydrater).
- Rappelons l'intérêt avant tout de la détox : permettre au corps de nettoyer ses cellules en profondeur grâce à une épargne digestive (dans le sens du repos).
- Ma détox préférée : mono Diet de riz blanc le midi\_à raison de 100g poids crus\_ et mono Diet de carottes le soir : 1 potage de carottes au curcuma + 200g de carottes cuites au thym. Sur une durée de 1 à 3 jours.
- Condition : reprise de l'équilibre alimentaire de suite après la détox, afin de montrer à votre corps qu'il peut vous faire confiance et qu'il n'a pas besoin de stocker les prochaines calories en cas de futurs éventuels coups durs. En effet, une journée de détox perd son intérêt si elle est suivie d'une journée d'excès alimentaires. Le corps vit alors la détox comme un « coup dur » et risque de mal réagir à la prochaine détox, en « stockant les calories » qui seront consommées immédiatement après cette future détox.
- Intérêt psychologique : MOTIVATION ! En effet, une détox efficace apporte des effets rapides de bien être digestif, ainsi qu'une meilleure forme et un sommeil davantage réparateur. Donc cela motive très rapidement à (re)prendre une bonne hygiène de vie. Garder à l'esprit que l'effet amincissement grâce à la détox est valable sur du court terme. C'est comme un booster de votre reprise/future alimentation saine
- Alors ? Prêts à essayer ?



@Les menus So Fresh & Diet @Les cours de cuisine So Fresh & Diet  
@So Fresh & Diet \_ Youtube Channel  
[www.educadiet.solenebenimeli.fr](http://www.educadiet.solenebenimeli.fr)