RECOMMANDATIONS POUR 2 JOURS DE MARCHÉ ET DE JEÛNE

Les 2 jours avant le jeûne

Il est recommandé ne pas manger de graisses animales, de laitage, et d'éviter le sucre (éviter particulièrement les sodas...). Les fruits et les légumes sont à volonté. Diminuer progressivement la quantité de nourriture.

Pendant le jeûne et la marche

Pour le jeûne : il s'agit de pratiquer le Jeûne Buchinger (jeûne hybride)

- Tisanes le matin, de l'eau avec un peu de jus de fruit pendant la marche et un bouillon de légumes filtré le soir.

- Pas d'aliments solides, que du liquide.

- Boire jusqu'à 3l d'eau par jour pendant le jeûne, accompagné de tisanes (sans sucre évidemment), thé vert (éventuellement). Pas de café

- Pour réussir le jeûne, il y a une règle d'or. Si tu as faim, bois.

Le Frac se charge de fournir les tisanes, les jus de fruit et le bouillon de légumes.

MATÉRIEL

- Prévoir une paire de chaussure de marche (ou de baskets) et des chaussettes adéquates.

- Adapter son équipement en fonction de la météo prévue 2 jours avant : crème solaire, casquette ou poncho, kway ou veste Gortex...

- Prévoir de l'eau (une bouteille de 2 litres par jour)

- Sieste au programme

HÉBERGEMENT

Logement en dortoir au Centre de loisirs « Arry nature »

Route du Voisage 57680 ARRY (à 20 Km de Metz en direction de Pont à Mousson)

Installé dans l'ancienne orangerie du château d'Arry, le centre se situe au cœur d'un parc de 7 hectares.

Prévoir un sac de couchage, des vêtements de rechange et des affaires de toilettes.

ET APRÈS...

Les 2 jours suivant le jeûne: la reprise

Il faut la faire progressivement en quantité afin de retrouver un rythme « normal ». Les fruits et les légumes sont à volonté ainsi que les jours suivants. Il est recommandé de ne pas manger de viande pendant ces 2 jours.

Journée-type pendant la reprise :

MATIN : Fruits ou fruits secs trempés dans l'eau, graines de lin. 1 heure après : céréales, oléagineux, tisane

MIDI : Salades, feuilles, racines, crudités, céréales : bouillie ou chapaties, graines germées.

SOIR : Soupe de légumes (carottes, oignons, pommes de terre, pâtes complètes), légumes lacto-fermentés.

Recommandations générales pour la reprise :

Crudités : salades, feuilles, racines (carottes, oignons...), légumes de saison.

Vinaigrette légère à base d'huile première pression à froid.

Légumes crus : choux, choux - fleurs, carottes, céleri, haricots verts, betteraves rouges.

Fruits ou fruits secs trempés : en-dehors des repas - à volonté !

Boissons (à volonté) : eau de source, eau minérale, tisanes, jus de fruits - en-dehors des repas.

Oléagineux : noix, noisettes, amandes, cajou, pignon, pistaches, sésame, graines de tournesol, courge, lin.

Céréales intégrales (riz, seigle, blé, sarrasin, millet, amarante, quinoa, épeautre) : chapaties, galettes, crêpes, gaufres, bouillie, flocons, Couscous, Polenta, Pilpil, Taboulé.

Graines germées : soja, lentilles vertes, cresson, moutarde, seigle, blé, épeautre.

Bien gérer la reprise, c'est important !