



D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE.

1 JE PENSE À BOIRE TOUTE LA JOURNÉE



1,5L soit 8 verres d'eau/jour



Avec un grand verre en me réveillant chaque matin

Eau chaude ou eau chaude + citron pressé

3 JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE CAFÉ



Au max max !

Le café augmente la production de cortisol, l'hormone du stress, qui est facteur d'acné



Je choisis plutôt du matcha, du thé à la menthe, ou des tisanes - 2 à 3 tasses par jour



Le petit guide des tisanes

cannelle, tulsi, fenouil = *régulent la glycémie*
valériane, aubépine, lavande, ou camomille le soir = *aident à la relaxation et à l'inhibition du système nerveux sympathique, le système nerveux lié au stress*
cerfeuil, fenouil, gingembre, menthe, mélisse, pissenlit = *soutien hépatique*
romarin, thym, anis vert, menthe poivrée, camomille = *bonne digestion, ballonnements, gaz*

2 JE RÉDUIS MA CONSOMMATION D'ALCOOL



Au max max !

2 / 3 verres par semaine max... voir zero pendant ta solution Skin & Out ! Cap ?



J'adopte le verre d'eau

Pour chaque verre d'alcool, bois un verre d'eau !



Je privilégie les alcools purs

Un seul alcool par soirée, en privilégiant les alcools purs (vin rouge, vodka citron...) - j'évite les cocktails plein de sucres !



Si je bois, je bois le ventre plein !

ET LE LENDEMAIN ...

Je me réhydrate et je me repose au max

Je fais le plein de minéraux et de vitamines

Avec un bon smoothie 80% de légumes, 20% de fruits + 2 noix du Brésil pour ma dose de sélénium !

Je renforce mon microbiote intestinal

Avec des aliments riches en fibres & probiotiques

Je booste l'action de mon foie

En appliquant une bouillotte sur mon foie et en buvant des tisanes (cerfeuil, fenouil, gingembre, menthe...)

Et les petits plus antioxydants

J'essaie de consommer du curcuma, gingembre, épices, herbes aromatiques...