

Pourquoi la semaine de jus Biotta avec Betty est-elle l'accès idéal à un style de vie sain?

L'habitude est une seconde nature. Et c'est ainsi qu'au fil du temps, on finit par prendre de mauvaises habitudes alimentaires. Le petit carré de chocolat avec un café, le grignotage devant la télé ou simplement le fait de manger par ennui. Beaucoup de gens ont du mal à distinguer la faim, l'envie, la soif, et à gérer correctement ces besoins. La semaine de jus Biotta avec Betty aide le corps à se débarrasser de ses habitudes et à redécouvrir la sensation de faim et de satiété.

Quelle est la différence entre la semaine de jus Biotta avec Betty et la semaine de Wellness de Biotta?

La semaine de Wellness de Biotta consiste à consommer uniquement des jus. La semaine de jus de Betty prévoit en plus une petite portion de fruits à coque, et cela pour plusieurs raisons: d'une part, les fruits à coque aident à mieux absorber les vitamines A, D, E et K liposolubles. D'autre part, ces fruits contiennent de bons lipides et fournissent des fibres qui peuvent avoir un effet bénéfique sur la digestion.

J'entreprends cette cure de détox tout(e) seul(e). Est-ce que je serai accompagné(e) pendant cette semaine? Y a-t-il aussi un soutien (mental)?

Oui, il y en a un. Pendant la semaine de jus Biotta avec Betty, vous recevez chaque jour un coaching par e-mail avec des conseils personnalisés, des infos et une pincée de motivation.

Que contient cet e-mail?

Cet e-mail de motivation vous accompagne jour après jour et vous donne des infos utiles ainsi que des conseils. Il aborde les obstacles les plus courants et explique la manière de les contourner pendant cette semaine de détox. Il vous encourage à noter les principaux enseignements de la semaine et à les garder à l'esprit pour plus tard.

À qui s'adresse la semaine de jus Biotta avec Betty?

Aux personnes en bonne santé qui veulent s'accorder une pause pour reposer leur corps et leur esprit ou souhaitent être aidées pour démarrer un mode de vie sain et équilibré. En revanche, ce jeûne détox ne convient pas aux enfants, aux adolescents, aux personnes âgées, aux femmes enceintes, aux personnes en sous-poids ou souffrant d'une maladie. Les personnes ayant une carence en nutriments devraient elles aussi s'abstenir de jeûner.

Quel est le bon moment pour la faire?

En principe, la semaine de jus Biotta avec Betty peut s'entreprendre à n'importe quel moment. Mais il est préférable de choisir une semaine avec peu ou pas d'obligations à l'extérieur. C'est pourquoi nous recommandons de planifier cette semaine de jus à l'avance et de bloquer ce créneau dans son agenda. Ainsi, on minimise les tentations, et dispose d'assez de temps pour se détendre et se recentrer sur soi et sur son corps.

Qu'est-ce qui est différent ou spécial dans les recettes de Betty Bossi?

Ces recettes permettent à l'organisme de se réhabituer tout doucement à une alimentation solide. Les menus légers sont composés d'aliments faciles à digérer. Riches en légumes et en fruits, ainsi qu'en protéines, ils assurent une bonne satiété.

Y a-t-il un jour de préparation?

Officiellement, non. Mais pour préparer au mieux votre corps aux changements à venir, il est préférable d'adapter déjà votre alimentation quelques jours avant d'entamer votre semaine détox. Laissez tomber les mets gras et frits. Mieux vaut aussi supprimer carrément de vos menus les glucides raffinés comme le riz blanc et le pain blanc. Pour optimiser l'effet, réduisez aussi votre consommation de café et de boissons alcoolisées.

La faim me tenaille...

Il n'est pas rare d'avoir des fringales, surtout au début d'une cure à base de jus. L'une des meilleures méthodes consiste alors à se distraire: une promenade à l'air frais, des mots croisés, une activité manuelle, le principal est de s'éloigner du frigo. Boire de l'eau peut également aider à supporter les fringales, car souvent il s'agit plutôt d'une sensation de soif mal interprétée. Un apport suffisant en liquide est particulièrement important lors d'une cure de détox.

J'ai cédé aux fringales – que dois-je faire maintenant?

Les dérapages peuvent arriver. Ce n'est pas tragique. Finalement, entreprendre une semaine de détox n'est pas une mince affaire et demande pas mal de discipline. Le mot d'ordre est: «Continuer, tout simplement» (pas avec la nourriture, mais avec les jus, naturellement). Une rupture du jeûne peut entraîner une augmentation de la faim. La seule chose à faire, malheureusement, est de continuer résolument les jours suivants.

Combien de calories vais-je absorber pendant la semaine de jus Biotta avec Betty?

Les jours de jus, en moyenne 400 kcal par jour. Les deux jours de préparation, env. 1000 kcal chacun. Sur l'ensemble de la semaine, cela représente env. 570 kcal par jour.

La semaine de jus Biotta avec Betty fait-elle perdre du poids?

Pendant le jeûne, on perd généralement quelques kilos. Cette perte de poids se compose généralement d'une perte de graisse, de muscle et d'eau. Lorsqu'on reprend son alimentation habituelle immédiatement après, on reprend généralement vite les kilos perdus, voire davantage. Pour stabiliser la perte de poids, voire perdre quelques kilos en plus, nous recommandons d'adapter l'alimentation et le mode de vie après la semaine de détox. Important: cette cure de détox (à base de jus) ne doit pas être considérée comme un régime.

J'ai de sévères maux de tête, que puis-je faire contre cela?

Maux de tête, fatigue ou sautes d'humeur sont assez fréquents au début d'une cure de détox. Ne vous inquiétez pas. Cela montre que la cure fait effet et que votre corps travaille. Buvez chaque jour au moins 2 litres d'eau, de tisane non sucrée ou d'un thé aux fruits. Cet apport de liquide permet à votre corps de rester en forme et de lutter contre les maux de tête. Au bout de deux ou trois jours, les symptômes diminuent et vous vous sentirez à nouveau frais et dispos.

Puis-je faire du sport pendant la semaine de Wellness?

Supprimez les grands efforts physiques, mais prévoyez des promenades régulières qui revigorent et apaisent en même temps. Soyez gentils avec vous-même et avec votre corps, accordez-vous suffisamment de repos. Profitez de l'occasion pour lever le pied. De temps en temps, respirez profondément, cela détend encore plus.

Encore des questions?

Si vous avez d'autres questions, nos expertes en nutrition Betty Bossi sont à votre disposition via info@bettybossi.ch.