

# PHASE 1 : LA DETOX

## PROGRAMME DS

BY @DS\_EMILIA

AU PETIT-DEJEUNER TOUS LES MATINS AU CHOIX

Café, thé, tisane ou lait sans sucre ajouté ou 1 cac  
2 tranches de pain complet, son ou seigle  
1 tranche de jambon, 1 oeuf ou 1 laitage  
1 fruit OU petit-déjeuner vitalité HERBALIFE

### LUNDI

MIDI : Soupe détox +  
150gr de blanc de poulet

SOIR : Soupe détox + 2 œufs  
durs + 1 pomme

### MARDI

MIDI : Soupe détox +  
150gr de poisson au four

DINER : Soupe détox +  
2 tranches de jambon  
blanc + 1 moitié de  
papaye

### MERCREDI

MIDI : Soupe détox + 150gr  
de bavette

DINER : Soupe détox + thon  
au naturel + 1 fruit au choix

### JEUDI

MIDI : Légumes verts +  
150gr d'escalope de dinde

DINER : Soupe détox +  
1 steak haché 15% de MG +  
1 yaourt

### VENDREDI

MIDI : Salade de crudités +  
150 gr de poisson

DINER : Soupe détox +  
2 œufs en omelette +  
1 pomme

### SAMEDI

MIDI : Courgettes vapeur +  
150 gr poulet

DINER : Soupe détox +  
2 tranches de jambon +  
quelques pruneaux

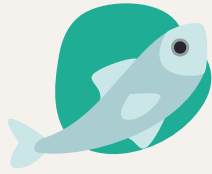
### RECOMMANDATIONS

C'est parti pour 6 jours de détox, tu verras tout va bien se passer. Pour réussir ta phase détox voici ce que je te conseille : respecte bien ton plan détox, pense à peser tes protéines pour ne pas en être trop peu, hydrate toi tout au long de la journée et pense à boire ta boisson drainante avant ou pendant chaque repas. Les féculents ne vont pas te manquer pour avoir fait la détox moi même je peux te l'assurer mais si vraiment tu en a besoin opte pour 2 tranches de pain complet le midi uniquement. Autorise toi des collations à 10h et à 16h si tu as faim, 1 fruit c'est la meilleure option ou 1 laitage. Pour le sport pas de problème normalement l'énergie sera au rdv.

Bonne détox !

# PHASE 1 : LA DETOX

## MA LISTE DE COURSES



1 CELERI RAVE

BLANC DE POULET

PAIN COMPLET

5 COURGETTES

FILET DE POISSON

3 OIGNONS

THON AU NATUREL

2 POIVRONS

BAVETTE

7 TOMATES

ESCALOPE DE DINDE

1 BRANCHE DE CELERI

STEAK HACHÉ 15% DE MG

AIL

OEUFS

1 POIREAUX

JAMBON MAIGRE

1KG LEGUMES VERTS

LAIT AU CHOIX

6 CITRONS

YAOURT

1KG POMMES ROUGES

DES PRUNEAUX

CRUDITES AU CHOIX

2 PAPAYES

# MA SOUPE DETOX

RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS\_EMILIA

## BIENVENUE CHEZ LES DEESSES EN DETOX !

### ingrédients

- 1 Céleri rave ou 1 chou blanc
- 4 Courgettes
- 1 Poireau
- 2 Poivrons verts ou rouges
- 5 Tomates
- 1 Boîte de tomates pelées
- 1 Branche de céleri
- 2 Gousses d'ail
- Persil, sel, poivre
- 2 Cubes dégraissés
- Epices au choix curry, curcuma...
- 3L d'eau
- Il s'agit d'une soupe brûle graisse à consommer A VOLONTE. Elle a également un fort pouvoir rassasiant et diurétique, ça veut dire que tu feras beaucoup pipi. 😊

### préparation

- Coupez les légumes en morceaux assez petits.
- Portez les légumes à ébullition 10 min.
- Baissez le feu et laissez mijoter à feu doux jusqu'à cuisson complète des légumes.
- Assaisonnez selon vos goûts, la soupe se doit d'être délicieuse pour une détox plus facile à suivre.
- Ne mixez pas les légumes afin de conserver de la mâche.
- Les quantités sont pour les 6 jours, préparez vos barquettes afin de mettre au frais ou de congeler vos portions.

BONNE DETOX !





RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS\_EMILIA

## EAU DETOX BRÛLE GRAISSE

### ingrédients

- 1 Pomme verte ou rouge
- Le jus d'un citron moyen
- 3 bâtons de cannelle ou 10 gr
- 2L d'eau
- Cette boisson est detoxifiante, coupe faim et brûle graisse.
- Elle augmente la thermogénèse et aide le corps à brûler plus de calories au repos.
- Elle sera à consommer tous les jours durant toute la detox.

### préparation

- Faites bouillir de 2L d'eau en y mettant les pommes coupées en quartier et épépinées.
- Rajoutez le jus d'un citron de taille moyenne ainsi que 3 bâtons de cannelle ou 10gr de cannelle moulu.
- Laisser infuser 10min
- A boire chaud ou froid
- Prenez un grand verre de tisane avant chaque repas.
- Avec cette quantité vous devriez en avoir suffisamment pour 2 jours en la gardant au frais.
- Renouvelez la recette jusqu'à la fin de la période de detox.

BONNE DETOX !



Phase 1

LA DETOX



# Pourquoi faire une détox ?

- Ton corps à besoin de repartir à 0, et de se libérer de toutes les toxines accumulées depuis X temps.
- Faire une détox va te permettre de recharger tes batteries et de mettre toutes les chances de ton côté pour bien débuter ta remise en forme.
- La détox est une astuce à conserver le plus souvent par exemple une fois par mois.



## Comment va se passer ta détox de Déesse ?

- ▶ Très simplement tu verras, mon but n'est pas de choquer ton organisme mais plutôt de l'aider à se libérer doucement de ses toxines.
- ▶ La détox est une phase à bien respecter surtout qu'elle marque le démarrage de ton challenge alors autant partir du bon pied.
- ▶ Elle va se dérouler sur 6 jours car dans le Programme Ds le dimanche est toujours un jour libre de se faire plaisir avec modération tout de même.

DETOX



# TON PLAN DETOX

- Alors je t'explique concrètement ce que tu vas faire durant 6 jours.
- La détox des Déeses se concentre sur les légumes sous forme de potage et la consommation d'une délicieuse boisson détox.
- Il faudra également tacher de manger des protéines à chaque repas et de boire 1,5 Litres d'eau par jour en plus de ta boisson detox.





# TON EAU DETOX AMINCISSANTE

- Cette boisson détox est facile à préparer mais surtout elle a de nombreuses propriétés.
- La cannelle est un coupe-faim naturel.
- Le citron est un excellent détoxifiant et la pomme riche en fibre facilite le transit intestinal.
- Il faudra prendre un verre de boisson détox avant chaque repas, chaud ou froid c'est toi qui décide.
- Voici la recette de ta boisson 😊



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS\_EMILIA

## EAU DETOX BRÛLE GRAISSE

### ingrédients

- 1 Pomme verte ou rouge
- Le jus d'un citron moyen
- 3 bâtons de cannelle ou 10 gr
- 2L d'eau
- Cette boisson est detoxifiante, coupe faim et brûle graisse.
- Elle augmente la thermogénèse et aide le corps à brûler plus de calories au repos.
- Elle sera à consommer tous les jours durant toute la detox.

### préparation

- Faites bouillir de 2L d'eau en y mettant les pommes coupées en quartier et épépinées.
- Rajoutez le jus d'un citron de taille moyenne ainsi que 3 bâtons de cannelle ou 10gr de cannelle moulu.
- Laisser infuser 10min
- A boire chaud ou froid
- Prenez un grand verre de tisane avant chaque repas.
- Avec cette quantité vous devriez en avoir suffisamment pour 2 jours en la gardant au frais.
- Renouvelez la recette jusqu'à la fin de la période de detox.

BONNE DETOX !

# Au petit-déjeuner durant les 6 jours

- ▶ Tous les matins durant la détox voici ton petit-déjeuner :
  - ▶ A jeun un verre de ta boisson detox
  - ▶ Puis selon tes envies café, thé, tisane ou verre de lait sans sucre c'est mieux si impossible pour toi alors 1 càc suffira.
  - ▶ 2 à 3 tranches de pain de seigle, son ou complet.
  - ▶ 1 œuf (dur ou au plat comme tu voudras sans huile par contre), ou 1 tranche de jambon ou 1 laitage.
  - ▶ 1 fruit frais.
- ▶ Evidemment les alternatives sont possibles.
  - ▶ Par exemple :
  - ▶ 30 gr de flocons d'avoine complets dans du fromage blanc remplace le pain et le yaourt.
  - ▶ Ou encore tu peux opter pour le petit-déjeuner Herbalife Nutrition, c'est ce que je fais moi-même.
  - ▶ Dans tous les cas reste fidèle au plan afin d'optimiser tes résultats.

## Au déjeuner durant les 6 jours de détox

- ▶ Durant la détox tu vas consommer ma très chère soupe détox qui fait des miracles et boire ta boisson drainante.
- ▶ Durant les 3 premiers jours tu seras en mode starter, de ce fait tous les midis tu consommeras la soupe détox à volonté accompagnée de 50 gr de féculents **cuits que si tu en ressens vraiment le besoin** et d'une protéine pauvre en graisse comme le blanc de poulet par exemple ou du poisson.
- ▶ Les 3 jours suivants le midi, tu consommeras des légumes cuits ou crus à la place de la soupe toujours avec des protéines et **les féculents resteront facultatifs dans la limite de 50gr cuits.**





## Au diner durant les 6 jours de détox

- Pour le soir ce n'est vraiment pas compliqué :
- Se sera la soupe détox à volonté accompagnée de protéines maigre en graisse et un fruit en dessert si tu veux.
- J'insiste sur le fait que les protéines sont primordiales pour réussir à perdre du poids durablement alors ne fait pas l'impasse dessus.
- Au diner, un fruit frais comme une pomme est permis également ou un yaourt par exemple.
- Tu noteras qu'il n'y a pas de féculent le soir car ce n'est pas nécessaire surtout lorsque l'on fait une détox.



# « Mais dis moi ? Y a quoi dans ta soupe ? »

► Voici ta recette magique :

- 1 céleri rave
- 4 courgettes
- 3 oignons
- 2 poivrons rouges ou verts
- 5 tomates
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- Persil, sel, poivre etc...
- 3L d'eau
- Cette soupe est brûle graisse et se consomme à volonté. Elle a également un fort pouvoir rassasiant.

► Préparation :

- Coupe tes légumes en morceaux et porte les à ébullition pendant 10min à couvert.
- Baisse le feu et laisse mijoter jusqu'à cuisson complète des légumes.
- Rajoute ta touche personnelle (en terme d'épices hein, pas de lard etc...), cette soupe se doit d'être délicieuse.
- Tu es libre de mixer ou de garder les morceaux tel quel c'est selon ton gout.
- Prépare tes tupperware de soupe pour la semaine et direction le congélateur, tu verras c'est un gain de temps extraordinaire.

# Conseils pour une détox réussie

- ▶ Ne t'inquiète pas tout ira bien, la soupe est vraiment bonne et si vraiment tu n'aimes pas 1 légume de la recette, enlève le.
- ▶ N'oublie pas que l'on obtient rien sans effort, cette détox reste simple car tu as droit aux féculents le midi vraiment si tu ne peux pas t'en passer et même à des collations.
- ▶ Effectivement si tu as faim à 10h ou à 16h tu peux prendre un fruit de ton choix, ou une barquette de crudités.
- ▶ Pense à boire beaucoup d'eau sur la journée et rappelle toi que tu es une déesse et que tu sais ce que tu veux.
- ▶ Concernant les féculents ils sont vraiment facultatifs en vérité tu pourrais très bien t'en passer. La soupe est très rassasiante et avec des protéines c'est juste ce qu'il te faudra. Toutefois si tu en ressens le besoin vas y mais respecte les 50gr cuits ou prends 2 tranches de pain complet.





# Conseils pour une détox réussie

- Pour que ta détox se passe au mieux, je te conseille de varier de protéines. Je t'ai préparé un plan détox, il ne te reste plus qu'à le suivre pour booster tes résultats.
- Pense aussi à rajouter des épices dans ton bol de soupe.
- La soupe est à volonté, tu ne dois pas finir un repas en ayant faim.
- Mange lentement, prend le temps de mâcher et d'apprécier ton repas.
- Se brosser les dents juste après avoir mangé est une astuce pour ne plus être tenté par une nouvelle portion de riz 😊
- Boire le verre de boisson détox avant le repas va diminuer ta faim et tu seras rassasiée plus vite.
- L'après-midi accorde-toi une collation c'est important.



## Détox et Sport, c'est possible ?

- Oui, le sport est possible, en respectant ton énergie du moment.
- Tu as normalement tout ce qu'il te faut pour être en forme grâce au petit-déjeuner assez copieux et aux collations.
- Donc oui tu peux faire du sport tout en étant raisonnable, je te conseille de faire des séances de 30 min à raison de 3 fois maxi sur la période de détox.



# Détox et invitations, comment faire ?

- ▶ Sincèrement, une détox c'est une détox hein, elle ne dure que 6 jours alors reste chez toi et prends le temps de t'occuper de toi-même.
- ▶ Les invitations y en aura tout le temps, reste focus sur tes objectifs, se sont tes premiers pas dans le programme, ils sont déterminants.
- ▶ En détox on refuse exceptionnellement les invitations surtout les 3 premiers jours.
- ▶ Le midi des jours 4 à 6 les restaurants sont possibles si vraiment tu peux pas faire autrement.
- ▶ Tout est une question de volonté, si tu sais ce que tu veux alors tu sauras pourquoi tu fais tout cela.
- ▶ 0 frustration ne veut pas dire 0 effort. Je compte vraiment sur toi pour te donner à fond et obtenir les meilleurs résultats de ton programme Ds.
- ▶ Tu vas y arriver j'en suis certaine !



## Pourquoi les féculents sont-ils facultatifs ?

- Les féculents sont souvent responsables de ta prise de poids à cause d'une surconsommation au quotidien.
- Ils n'ont qu'un seul rôle dans l'organisme celui de t'apporter de l'énergie. Le souci c'est que tu as tendance à stocker cette énergie.
- Durant la détox notre but c'est de DESTOCKER, du coup les féculents sont à limiter au petit-déjeuner pour permettre au corps de se recharger et d'éliminer toxines et kilos superflus.



# Liste des protéines maigres à privilégier

- Les œufs
- Blanc de poulet
- Cuisses de poulet grillées
- Escalope de dinde
- Les poissons
- Le steak de bœuf
- Les steak hachés 5 à 15% de MG
- Les fruits de mer
- Pour conserver l'équilibre nutritionnel, il te faudra faire attention au cuisson de tes protéines.
- Durant la détox et en général limite les fritures mais pense aux cuissons au four, à la poêle sans huile, vapeur etc...
- Tout est une question d'équilibre et de choix. Les épices et les aromates sont là pour donner du gout à tes assiettes.
- Concernant les quantités, 120 à 150gr de protéines midi et soir c'est bien.





## Liste des collations à privilégier à 10h et/ou 16h

- Les fruits évidemment :
- Pomme, orange, mandarine, melon, fraise, framboise, pamplemousse, banane, poire, citron, ananas, papaye.
- Ces fruits sont peu caloriques tout en apportant du réconfort dans la journée en cas de petit creux.
- Une collation = 1 fruit ou une salade de fruit en portion raisonnable.
- Mais également les laitages : yaourt grecque, fromage blanc
- Les amandes mais avec parcimonie.
- La règle de base de la Déesse : toujours être dans la modération.





# Quels résultats espérer au bout de 6 jours ?

- ▶ La détox est une phase d'élimination des toxines en priorité. Le but n'est pas de fondre comme neige au soleil mais d'amorcer la perte de poids.
- ▶ Tout dépend de ton métabolisme, il ne faut pas avoir d'attente surréaliste mais plutôt être dans l'acceptation.
- ▶ Les choses se feront avec leur temps, l'essentiel est de rester confiante.
- ▶ En tout cas tu vas te sentir plus légère, moins ballonner, avoir sûrement un meilleur transit également.
- ▶ Et surtout beaucoup plus de vitalité.
- ▶ Dans tous les cas avant de démarrer ta détox, pense à remplir ta fiche de suivi.
- ▶ Poids, mensurations, photos de face, de profil et de dos sont extrêmement importants.
- ▶ Ne te pèse pas tous les matins ça ne sert strictement à rien. Attends plutôt la fin de la détox pour le faire à jeun le matin.
- ▶ Quoiqu'il en soit une détox ça fait toujours du bien alors sois focus.



# Le dimanche on fait quoi ?

- ▶ J'ai souhaité te laisser ton dimanche libre pour que tu puisses te faire plaisir mais attention à ne pas faire d'orgie alimentaire pour autant.
- ▶ Le dimanche est un jour de repos, un jour où on se retrouve souvent en famille et je trouve important de garder ce lien social.
- ▶ Du coup sent toi libre de profiter de cette journée pour te rebooster à fond et reprendre ton programme dès le lundi.
- ▶ Libre » ça veut dire quoi ?
- ▶ Sincèrement ça veut dire que tu peux t'accorder un verre de vin, ou une glace, un repas un peu plus riche que d'habitude mais surtout pas les 3 à la fois.
- ▶ Soit raisonnable, garde les bonnes habitudes, le petit-déjeuner, l'hydratation, fais du sport par exemple.
- ▶ On ne gâche pas les efforts d'une semaine en un jour hein, fais toi plaisir sans exagérer.

## Après la détox...

- ▶ C'est partie pour la phase 2 :
- ▶ ALIMENTATION VARIEE 7 JOURS

