# PROGRAMME DETOX SUCRE

8 SEMAINES POUR ABANDONNER SON ADDICTION AU SUCRE



UNE APPROCHE EN DOUCEUR POUR RETROUVER UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL DÉBARRASSEZ-VOUS DE LA CULPABILITÉ ET RETROUVEZ LE PLAISIR DU GOÛT OUBLIEZ LES BALLONNEMENTS, PERDEZ DU POIDS ET RETROUVEZ VOTRE BONNE HUMEUR.

Coaching santé et nutrition holistique www.equilibreetmoi.com











# POURQUOI SE LIBÉRER DU SUCRE?

**EN 100 ANS** 

Nous sommes passés d'une consommation moyenne de sucre de 2kg/pers par an à 36,5Kg/pers/an

LE SUCRE EST ADDICTIF

Les symptômes du manque sont comparables à ceux observés dans le cas de l'addiction à la cocaïne Le sucre raffiné active le circuit cérébral de la récompense -sécrétion d'endorphines- et on en redemande!

LES SUCRES CACHÉS SONT PARTOUT

Farines blanches, riz blanc, pâtes blanches, sucres raffinés, sodas, jus de fruits, plats industriels (soupes, lasagnes, sauces tomates...), pain, nous sommes envahis et le marketing alimentaire ne cesse d'associer les aliments sucrés au plaisir ultime

L'EXCÈS DE SUCRE EST À L'ORIGINE DE **NOMBREUSES MALADIES, ET UN** PRÉCURSEUR DE CANCERS ET DIABETE

Surpois, obésité, et maladies associées comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires, problèmes d'infertilité, problèmes thyroïdiens et certains cancers.

NOUS CONSOMMONS EN MOYENNE 100G DE SUCRE PAR JOUR ALORS QUE 50G SERAIENT LARGEMENT SUFFISANTS POUR NOS BESOINS VITAUX



### SEM 1

# POURQUOI LE SUCRE EST-IL MAUVAIS POUR NOUS?

Prise de conscience du poids du sucre dans votre alimentation. Observer& accepter

### SFM 2

# ON VA CHERCHER L'ENERGIE DANS LE GRAS ET LES PROTEINES!

On commence à supprimer les sucres raffinés et les édulcorants.

### SEM 3

# APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES

Reconnaître les bons labels pour débusquer les sucres cachés.

### SFM 4

### **SEMAINE DETOX**

On met l'accent sur l'identification des envies et la detox. Tiens, de quel goût ai-je véritablement envie?

### SEM 5

## AFFRONTER SES DOUTES ET SES DIFFICULTÉS

Regarder, écouter, comprendre ce qui vous empêche et identifier comment compenser.

### SEM 6

# JONGLER AVEC LES DOUCEURS

Ré-introduction des sucres à faible indice glycémique.

### SEM 7

## AFFRONTER SES DÉFAILLANCES

Ré-introduire le sucre peut faire resurgir des envies, c'est le moment de regarder ce qu'il se passe.

### SEM 8

### **ON STABILISE**

Profitez de votre nouvelle vie libéré(e) du sucre, à seulement 6 à 9 cuillères à café de sucre par jour.







Il existe de nombreuses épices, céréales, substituts qui peuvent vous libérer du sucre. C'est le moment de les intégrer à votre alimentation, apprenons-les ensemble!





# CONNAISSEZ VOTRE ADVERSAIRE POUR MIEUX LUI FAIRE FACE!

Principaux sucres présents dans les aliments:

**Le glucose:** présent dans la plupart des produits végétaux au goût sucré (fruits, miel, certains légumes)

Le fructose est très répandu dans la nature, dans les fruits en particulier, le miel, présent dans l'inuline de racines ou les tubercules de certaines plantes (artichaut, oignon, chicorée, topinambour). Il est pointé du doigt dès qu'il apparait dans les produits industriels, un sucre à moindre coût possiblement mauvais pour la santé à haute dose.

**Le saccharose** (le « sucre de table » ) est le sucre de référence pour définir le pouvoir sucrant des sucres, polyols et édulcorants intenses. Fructore + glucose = Saccharose

Le lactose et le galactose sont des sucres naturellement présents dans les produits laitiers.

#### Comment résister au sucre?

**Lisez les étiquettes.** Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de poids. Donc si le sucre (ou ses variantes) figurent dans les premières positions, vous pouvez reposer le produit que vous alliez acheter.

**Retenez les autres noms du sucre.** Saccharose, fructose, glucose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose, sont autant de noms et de formes de sucres.

**Diminuez les jus de fruits.** 1 verre de jus de fruits, même pressé à la maison apporte en moyenne l'équivalent de 4 morceaux de sucre, qui sont particulièrement rapidement assimilés.

Ne remplacez pas des sucres par des édulcorants de synthèse. Choisissez des alternatives saines. Le sucre vous manque, vous pouvez utiliser dans vos plats et boissons des extraits naturels d'agrumes ou de vanille, de la cannelle, des zestes de citron, des huiles essentielles comestibles de menthe, lavande, cannelle, gingembre, mandarine ou orange.

**Autorisez-vous des écarts.** Libéré du sucre, vous pouvez de temps en temps déroger à vos habitudes, vous restez le maître de vos envies.





### **PROMO LANCEMENT -25%**

# 480€

# LA MÉTHODE POUR ENFIN SE LIBÉRER DU SUCRE

8 entretiens individuels de 1H Mon guide Detox sucre 1 séance de yoga découverte offerte



# **GÉRALDINE LESCS**

COACH SANTE ET NUTRITION CERTIFIÉE @INSTITUTE OF INTEGRATIVE NUTRITION

Detox sucre Nutrition et féminité Nutrition et performance Pleine attention

geraldine.lescs@equilibreetmoi.com 06 92 91 39 13

