

C'est en regardant une vidéo (merci **Sieg**) sur un forum que j'ai eu l'idée de faire un petit jeûne hydrique de quelques heures/jours.



## **C'EST QUOI LE JEÛNE HYDRIQUE?**

Le jeûne hydrique c'est une purification de l'organisme suite à un excès de nourriture ou une maladie par exemple. Il est important de contrôler son état de santé avant de se lancer dans une telle démarche et de prendre en compte vos antécédent (carence, diabète...). Il ne s'agit pas de priver son corps de toute alimentation mais de réduire au maximum les apports tout en gardant un niveau d'énergie suffisant à votre activité.

## **MA RECETTE**

Il existe plein de recettes j'ai choisi un cocktail simple, du Rhum cubain, de la menthe, du sucre de canne, du citron et du Perrier. Ha non merde, ça c'est le Mojito... Voici donc mes ingrédients:

- Eau
- Thé de Ceylan assez neutre

- Miel
- Citron en tranche

Je fais infuser ça quelques minutes, j'en prépare une bouilloire d'avance. Je vous conseil de ne pas boire trop d'un coup mais de répartir sur la journée, en petite quantité quand la faim se fait sentir. Pas la peine de forcer, il faut savoir écouter son corps. Attention aussi à ne pas repartir directement dans des excès à la fin du jeûne.

à suivre!