

HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

🌿 **Qu'est-ce que la détox ?** La détoxification consiste à aider l'organisme à éliminer les toxines accumulées à cause de l'alimentation, du stress, de la pollution ou des excès alimentaires.

💡 **Pourquoi faire une détox ?**

- ✓ **Stimule le foie et les reins** : Organes-clés de l'élimination des toxines 🏠
- ✓ **Améliore la digestion** : Réduit ballonnements et lourdeurs 🗨️
- ✓ **Booste l'énergie** : Légèreté et vitalité retrouvées ⚡
- ✓ **Renforce le système immunitaire** : Un corps purifié résiste mieux aux infections 🛡️
- ✓ **Sublime la peau** : Effet bonne mine et teint lumineux ✨

🥗 **Les aliments détox favoris :**

- 🍋 **Citron** : Stimule le foie et facilite la digestion
- 🥒 **Concombre** : Hydratant et drainant naturel
- 🍍 **Ananas** : Riche en bromélaïne, aide à la digestion
- 🌱 **Chlorelle & spiruline** : Captent les toxines et métaux lourds
- 🌿 **Artichaut & radis noir** : Protègent le foie et favorisent son bon fonctionnement
- 🍵 **Thé vert & tisanes** : Drainants et antioxydants

💧 **Les gestes essentiels pour une bonne détox :**

- ✓ Boire beaucoup d'eau et d'infusions 💧
- ✓ Manger des aliments frais, bio et riches en fibres 🍏
- ✓ Réduire les sucres raffinés, l'alcool et les aliments transformés ❌
- ✓ Pratiquer une activité physique pour stimuler l'organisme 🏃
- ✓ Favoriser le sommeil et la relaxation pour aider le corps à se régénérer 😴

⚠️ **Précautions :**

- Une détox ne doit pas être excessive ou restrictive.
- Ne pas prolonger plus de quelques jours sans avis médical.
- Attention aux cures trop drastiques qui fatiguent l'organisme.

💡 **Astuce express** : Démarrez la journée avec un verre d'eau tiède et du citron pour stimuler naturellement le foie et favoriser l'élimination des toxines !

🌿 **Un corps purifié pour un bien-être optimal !**

HELLO ! Solutions

✉️ hellosolutions9@gmail.com