

# Pour un bien-être durable : onedaydetox

Si vous avez fait des excès ou si vous souhaitez juste vous rebooster cette one daydetox est pour vous !

24 H pour chouchouter le corps, la peau et les cheveux et pour détoxifier l'organisme : STOP tabac, alcool, sucre et stress.

Préparez : bouillon de légumes, fruits frais de saison, masques de beauté, thé détox et tisanes drainantes, une tenue doudou, un bon livre ou un bon film, votre musique préférée. Mettez votre téléphone sur silencieux.

---

## PREMIER SOIR

---

### 19H30 et soirée

Prendre un à deux bols de bouillon riche en vitamines et oligo éléments.

Filer à la salle de bains pour une douche chaude et enfiler votre pyjama.

Pratiquer le washing du visage à la japonaise : un double nettoyage pour éliminer poussières, sébum, sueur, impuretés accumulées en surface : on masse d'abord le visage avec une huile démaquillante puis on nettoie avec une mousse dépolluante .

On réalise alors un bain vapeur grand-mère à l'ancienne sous serviette : on fait bouillir de l'eau avec des herbes ( thym, sauge, ou un sachet de tisane tilleul, verveine, camomille..) 5 à 10 minutes puis on rince à l'eau fraîche et on sèche en tamponnant. Puis on pulvérise une eau florale.

Au coucher prendre une tasse de tisane drainante par exemple yogi tea gingembre citron menthe poivrée et appliquer une couche épaisse de votre crème au rétinol ou aux acides de fruit.



---

## JOUR J

---



### Matinée

Au réveil adopter un rituel ayurvédique boire un verre d'eau tiède avec un peu de citron. Vous pouvez ajouter gingembre et/ou curcuma et poivre. Ce breuvage antioxydant stimule les échanges et le transit intestinal. Puis se reposer 20 minutes en méditant ...

Préparer le thé détox et en boire à volonté toute la journée.

C'est le moment de prendre soin de vos cheveux et de votre corps, appliquer un gommage exfoliant sous la douche, et un masque pour vos cheveux. Laisser agir puis rincer. Pour le corps appliquer un baume hydratant, bien masser les pieds et les mains. Ne pas oublier d'hydrater votre visage.

### Déjeuner et après midi

Au déjeuner, vous pouvez ajouter au bouillon les légumes cuits et compléter par une ou deux tranches d'ananas. Puis c'est le moment de la sieste ou de la pause relax jusqu'au goûter.

Au goûter c'est le moment du jus vert : mixer concombre, citron vert, gingembre, pomme verte et un kiwi. On peut rajouter selon les goûts : chou kale ou épinards et pour une texture plus épaisse et plus calorique : une banane.

C'est le moment des soins faciaux pratiquez une exfoliation douce, suivie d'un masque purifiant puis après rinçage et séchage doux application d'un masque hydratant.

Voilà votre teint est plus frais et votre ventre plus plat ! Vous pouvez poursuivre tout un week end !

---

## RECETTE BOUILLON DE LEGUMES

---

Le bouillon préparé avec des légumes frais et naturels représente une source de vitamines, minéraux, potassium et calcium, et antioxydants. Il renforce l'immunité, améliore la digestion et draine les toxines, rétablit l'équilibre acido-basique.

Ingrédients : carottes 500gr, céleri 4 branches, courgettes 2, poireaux 1 kg, 1 oignon, 1 gousse d'ail, un citron, du persil, poivre et sel. Faire cuire dans 2 litres d'eau 30 à 45 min.