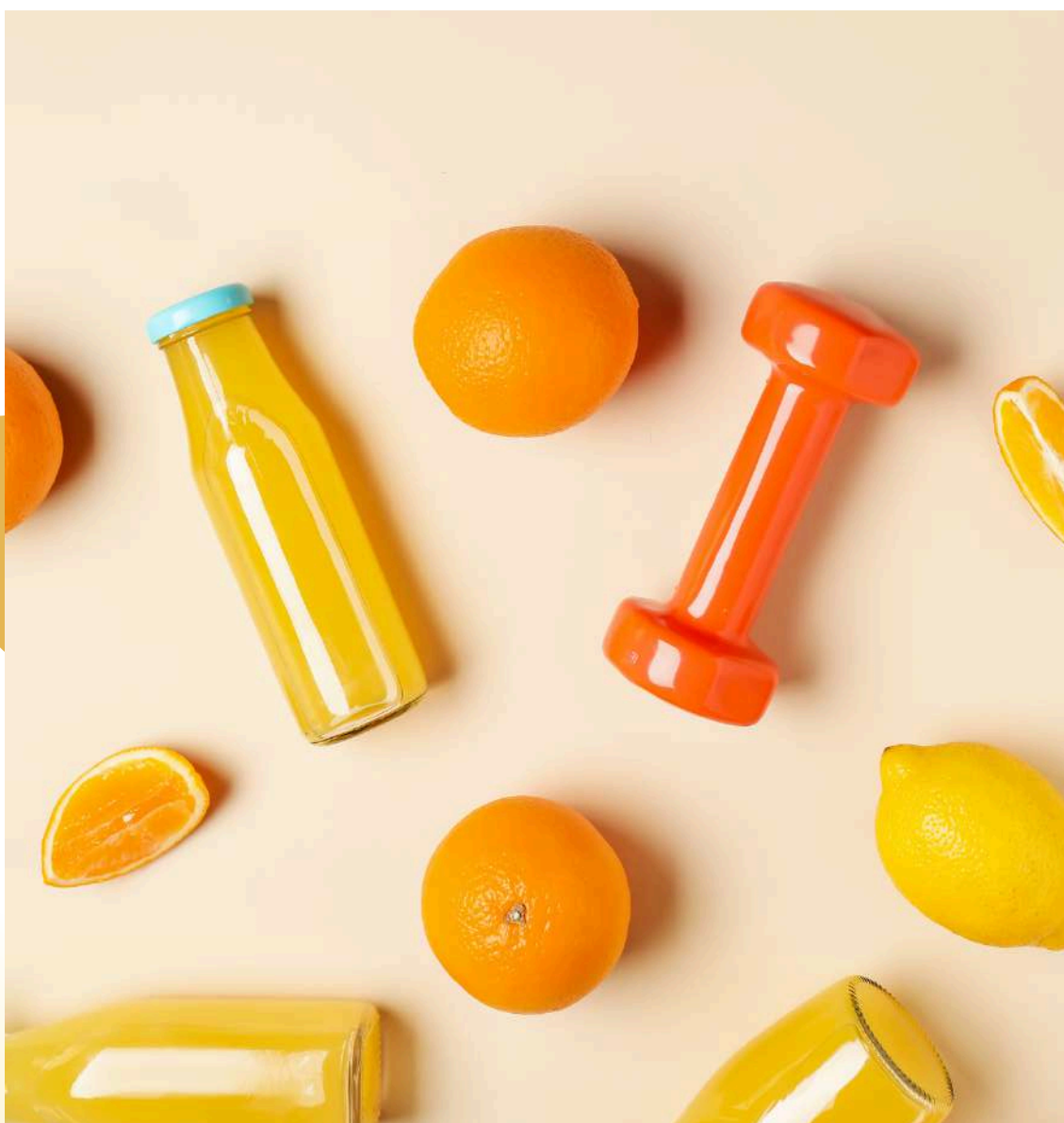





LES CONSEILS D'EXPERTS 5 RECETTES DE JUS DETOX — ET LEURS BIENFAITS —

Commander mon programme minceur



- 
- 03** #1 Les bienfaits des jus détox.
 - 04** #2 Quand consommer un jus détox ?
 - 05** #3 Jus anti fatigue : agrumes et carottes.
 - 08** #4 Jus anti stress : poudre de graines de Chia.
 - 11** #5 Jus pour dormir : le potiron.
 - 15** #6 Jus minceur : pamplemousse, gingembre.
 - 18** #7 Jus anti ballonnements : ananas, pamplemousse.

**FAIRE MON
BILAN MINCEUR**

**COMMANDER UN
PROGRAMME MINCEUR**

SOMMAIRE





01

LES BIENFAITS DES JUS DÉTOX

Les jus détox utilisent généralement les propriétés des fruits et des légumes qui sont bénéfiques pour notre corps. Ils ont pour objectif de détoxifier notre organisme et d'éliminer les toxines présentes dans notre corps.

Ces toxines proviennent généralement de notre alimentation, de la pollution ou de notre hygiène de vie : stress, fatigue, etc... Elles perturbent le bon fonctionnement de notre organisme car elles se logent dans nos organes : poumons, reins, foie etc.

Les jus ont ainsi une action drainante, ils facilitent la circulation des liquides dans le sang et empêchent les toxines de s'accumuler dans les organes.

02

QUAND CONSOMMER UN JUS DÉTOX ?

Évidemment, vous pouvez boire votre jus détox quand vous le souhaitez. Toutefois, il est important de savoir que certains moments sont plus propices et permettent de maximiser les nombreux bienfaits des jus.

On vous conseille alors de les déguster le matin à jeun environ 15 minutes avant votre petit déjeuner. L'organisme sera en effet plus apte à assimiler les nutriments. Dans la journée, prenez votre jus détox entre les repas et non pendant. Enfin, si vous faites une activité physique, consommez votre jus avant et après l'effort pour faire le plein d'énergie et aider vos muscles à se régénérer.

03

JUS ANTI FATIGUE AGRUMES ET CAROTTES

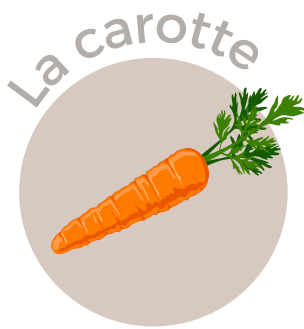


Le jus anti fatigue est une vraie source d'énergie, il redonne du dynamisme à votre organisme. Les agrumes possèdent une forte teneur en vitamine C, cela favorise l'absorption du fer et permet d'éviter les carences. Avec le jus de carottes, vous obtiendrez suffisamment d'énergie pour rester en forme toute la journée !

03

JUS ANTI FATIGUE AGRUMES ET CAROTTES

FOCUS SUR LES ALIMENTS



La carotte est riche en provitamines A. Elle est parfaite pour donner un coup de main au corps en cas de fatigue chronique pendant une dépression saisonnière.



L'orange est riche en vitamine C, elle stimule le système immunitaire pour lutter contre les maladies hivernales. On peut qualifier cette vitamine d'anti fatigue. Comme elle fixe le fer sur les globules rouges, elle aide à maintenir un bon taux de fer dans votre organisme.



03

JUS ANTI FATIGUE AGRUMES ET CAROTTES

RECETTE

INGRÉDIENTS



1 orange



1 pomme



2 carottes

PRÉPARATION

- Mixez deux carottes et une orange épluchée dans un robot mixeur.
- Ajoutez l'eau et mixez une dernière fois.
- Donnez plus de goût à votre jus en y ajoutant une pomme.



04

JUS ANTI STRESS POUDRE DE GRAINES DE CHIA



Présent quotidiennement, le stress est source de production de toxines qui participent au déséquilibre de notre organisme. Il faut alors privilégier certains aliments riches en magnésium, en vitamines et en omégas 3 afin de lutter contre ce stress.

Les légumes verts et feuillus sont riches en vitamines B9. Leur consommation quotidienne permet d'augmenter la production d'hormones qui stabilisent l'humeur.

04

JUS ANTI STRESS

POUDRE DE GRAINES DE CHIA

FOCUS SUR LES ALIMENTS



Les graines de Chia sont riches en acides aminés. Cela provoque une hormone (sérotonine) qui aide à lutter contre l'anxiété et le stress.

La banane



Contenant du potassium, des vitamines B5 et B6, la banane permet de diminuer la contraction excessive des muscles et limiter cette sensation de stress.

L'avocat



Sa teneur en acide gras permet de diminuer la pression artérielle et de contrôler les troubles nerveux.

Le chou frisé



C'est un très bon antioxydant pour l'organisme. Il piège les radicaux libres et favorise le bon renouvellement de vos cellules.

04

JUS ANTI STRESS

POUDRE DE GRAINES DE CHIA

RECETTE

INGRÉDIENTS



1 tasse de
chou frisé



1 tasse de lait
d'amande



1 c.à.s de
poudre de
graines de Chia



1 banane



½ avocat

PRÉPARATION

- Versez le lait végétal dans le mélangeur et ajoutez-y la poudre de graines de chia.
- Mélangez avant d'ajouter la banane, l'avocat et le chou frisé.
- Mixez bien afin d'obtenir un liquide homogène.



05

JUS POUR DORMIR LE POTIRON



Un mauvais rythme de sommeil peut aussi être la cause de toxines dans l'organisme. Le jus détox au potiron peut être d'une grande aide pour favoriser un sommeil réparateur !



05

JUS POUR DORMIR LE POTIRON

FOCUS SUR LES ALIMENTS

Le potiron



Son apport en potassium protège le système cardio-vasculaire et réduit l'hypertension artérielle. Il favorise un sommeil réparateur et participe à l'hydratation de la peau.

Le citron



Il a une forte teneur en vitamine C et une capacité à favoriser une bonne digestion grâce à sa concentration en acide citrique. Il est d'ailleurs souvent conseillé de consommer cet agrume à jeûn, pour nettoyer l'organisme et en particulier le foie.



05

JUS POUR DORMIR LE POTIRON

RECETTE

INGRÉDIENTS



1 potiron



1 citron



1 c.à.c de miel

PRÉPARATION

- Pelez le potiron et coupez-le grossièrement en dés.
- Versez dans un blender les dés de potiron et ajoutez le citron pressé.
- Mixez afin d'obtenir un liquide homogène.
- Pour adoucir votre jus, vous pouvez ajouter un peu de miel pour intensifier la saveur sucrée.





NOTRE PROGRAMME MINCEUR



-4,2 kg dès le 1er mois*



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo



DÉMARRER MON PROGRAMME



*Selon étude Odoxa



06

JUS MINCEUR

PAMPLEMOUSSE ET GINGEMBRE



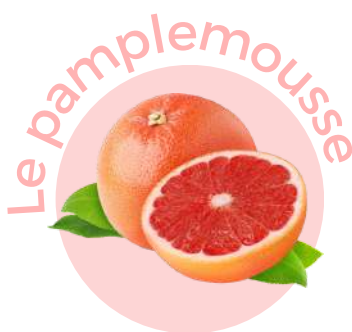
Les jus détox minceur sont souvent utilisés pour perdre du poids. Cependant, il faut être très prudent lors de la mise en place d'une cure de jus. La perte de poids sera due en grande partie au fait que vous ne mangiez que des aliments liquides. Nous vous conseillons ainsi de consommer des jus détox minceur au quotidien en parallèle d'une alimentation équilibrée.

06

JUS MINCEUR

PAMPLEMOUSSE ET GINGEMBRE

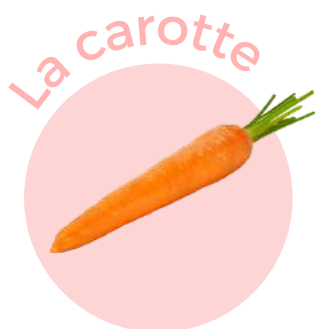
FOCUS SUR LES ALIMENTS



Le pamplemousse possède une forte teneur en vitamines C, ce qui aide à lutter contre le stress et donc à favoriser la combustion des graisses. Il contient également de la pectine qui régule le transit et favorise la sensation de satiété.



Le gingembre permet le nettoyage du système digestif et évite ainsi les ballonnements liés à certains aliments. Il régule la glycémie et le taux de cholestérol dans le sang.



Extrêmement riche en vitamines, la carotte est une alliée minceur (33 kilos calories pour 100g). Elle permet d'atteindre la sensation de satiété rapidement, ce qui favorise la perte de poids.

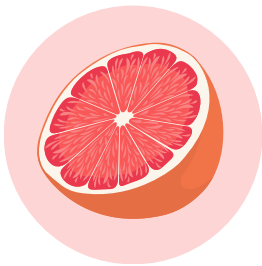
06

JUS MINCEUR

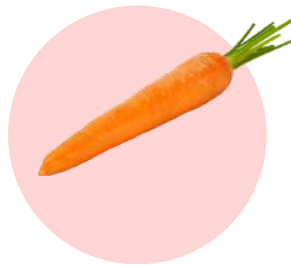
PAMPLEMOUSSE ET GINGEMBRE

RECETTE

INGRÉDIENTS



1 pamplemousse



1 carotte



1,5 cm de
racine de
gingembre



1 citron

PRÉPARATION

- Epluchez le gingembre et les carottes.
- Enlevez la peau du pamplemousse avant de le passer à l'extracteur de jus.
- Versez dans un blender tous les ingrédients en y ajoutant le citron pressé.
- Mixez bien afin d'obtenir un liquide homogène.
- Dégustez sans attendre pour que le jus ne perdent pas ses propriétés minceur.



07

JUS ANTI BALLONNEMENTS ANANAS, PAMPLEMOUSSE



L'estomac est l'une des parties les plus sensibles de notre corps. Il a tendance à s'enflammer, à cause de la consommation d'aliments parfois trop irritants.

Les ingrédients de ces jus disposent de propriétés rassasiantes et détoxifiantes. Ils augmentent la sécrétion des jus gastriques pour améliorer la digestion.

07

JUS ANTI BALLONNEMENTS

ANANAS, PAMPLEMOUSSE

FOCUS SUR LES ALIMENTS

L'ananas



Il est riche en fibres douces, ce qui facilite le transit intestinal et permet de lutter contre la constipation chronique.

Le thé vert



Ses vertus sont considérables pour le corps et pour l'esprit. La stimulation des cellules qu'engendre une consommation de thé vert permet d'optimiser le processus d'élimination des déchets de notre organisme.

Le pamplemousse



Riche en vitamine C, ses composés lui confèrent des propriétés antioxydantes et anti inflammatoires.

07

JUS ANTI BALLONNEMENTS ANANAS, PAMPLEMOUSSE

RECETTE

INGRÉDIENTS



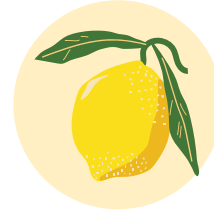
$\frac{3}{4}$ de tasse
d'ananas haché



1



1 tasse de thé
vert (250 ml)



1 citron



1 c.à.c de miel

PRÉPARATION

- Coupez l'ananas en morceaux, extrayez le jus des agrumes et préparez le thé vert.
- Introduisez tous les ingrédients dans le mixeur, sauf le jus de citron, et mixez le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Servez, ajoutez enfin le jus de citron pressé et buvez ce jus de préférence à jeun chaque matin.

EN BREF,

Les jus détox sont à base de fruits et légumes choisis spécifiquement en fonction de leurs bienfaits sur l'organisme (anti stress, anti ballonnements, anti fatigue...). Ils ont cependant tous les mêmes propriétés antioxydantes et diurétiques. Ils améliorent ainsi le transit intestinal, renforcent le système immunitaire, et favorisent la perte de poids !

Cependant, les jus détox ne permettent pas une perte de poids durable s'ils ne sont pas accompagnés d'une alimentation saine et équilibrée.

En complément des jus, le programme de rééquilibrage alimentaire Cheef vous permet d'adopter une nouvelle alimentation au quotidien. L'objectif est de créer de meilleurs mécanismes sans se priver !

Ces nouvelles habitudes vous permettront de perdre 1kg/semaine tout en évitant l'effet yoyo (une prise de poids constatée à la suite d'un régime trop restrictif).

Plus d'informations sur les programmes minceur Cheef sur www.cheef.fr



LES PROGRAMMES MINCEUR



NOS FORMULES

Objectif : - **1 kg** par semaine



FORMULE TRAITEUR

Des plats frais mijotés dans nos cuisines en France

[VOIR LA FORMULE](#)



FORMULE CLASSIQUE

Des plats préparées à conservation longue

[VOIR LA FORMULE](#)



PACK DÉCOUVERTE

Choisissez parmi 6 ou 10 plats pour tester

[VOIR LE PACK](#)

[VOIR TOUS LES PROGRAMMES](#)



NOTRE PROGRAMME MINCEUR



4,2 kg dès le 1er mois*



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo



DÉMARRER MON PROGRAMME



*Selon étude Odoxa

