

Un bon début et l'observation de mes recommandations seront la garantie d'un succès et un encouragement pour votre Avenir.

La performance n'est que le résultat de la somme de petits détails – la nutrition en fait partie.

**Mettez de la réussite en VOUS.**

### Commencez DÈS DEMAIN à DÉTOXIFIER VOTRE CORPS

- Il est **débarrasser votre organisme** qui l'encombrent et l'aider à revitaliser son système digestif.  
indispensable **des toxines**  
de

🕒 La DÉTOX dure au minimum 15 jours et DOIT comprendre 2 samedis entiers.

### 📏 Prenez l'habitude chaque samedi matin au lever

Après Pipi – Balance et mètre ruban

- Pesez-vous et prenez vos mesures : **Taille – Hanches – Cuisses** et notez le tout.

### 🍊 Pour booster le nettoyage : Le CITRON – Buvez & Éliminez

#### AU LEVER

Prenez l'habitude de boire le jus d'un **citron frais pressé** dilué dans un verre d'eau tiède – cela compte comme **1 fruit supplémentaire** dans votre journée.

#### TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

**Hydratez-vous régulièrement** : eau en priorité, thé vert de préférence, tisanes.  
Buvez de préférence en dehors des repas : cela modère l'appétit.

- Pourquoi le citron ?** Il stimule le système digestif, favorise le transit et aide à éliminer. Alternative possible : vinaigre de Cidre Bio. *Nous le déciderons ensemble.*

### ✅ À la fin de la DÉTOX - (Uniquement pour les adhérents à l'offre Liberté Totale)

Une fois les documents transmis intégrés et les produits de base en votre possession :

- 1 Je vous téléphone chaque semaine, au jour et à l'heure que vous avez choisis.
- 2 Nous faisons une situation et je vous apporte tous les points à corriger si nécessaire.
- 3 Je corrige vos menus de la semaine que vous m'aurez envoyés par mail uniquement.
- 4 Je réponds à toutes vos questions et interrogations.

- **Une aide complémentaire est à votre disposition** en fonction des besoins. Elle est une alternative au passage de paliers en cas de stagnation de votre procédure de remise en forme.

- **SUIVEZ mes recommandations et vous serez assuré d'une réussite maîtrisée de votre nouveau corporel.** Ces données m'aideront à faire le point et, pour VOUS, vous rappeler votre poids passé lorsque vous l'aurez oublié.

**N'oubliez pas, prendre du plaisir en mangeant, sans frustrations, sans énervement, c'est CELA la clé de votre réussite !!!**