



Bravo! Vous entamez maintenant la troisième semaine qui est la reprise alimentaire. Sachez que la reprise est très importante car elle permet de réintégrer doucement les aliments qui demandent plus d'effort de digestion. Vous pouvez être fier(e) de vous, vos organes sont heureux et vous remercient.

On garde les *Petits plus* des autres semaine:

- les respirations conscientes
- la marche consciente
- les bains Détox.
- Le sauna
- Bien boire.
- Surveiller son élimination intestinale.
- Prendre le temps pour la créativité.
- Limiter notre consommation d'internet
- Pensées positives!
- Les reconnaissances!
- Gratitude!

On ajoute les *Petits plus* de la semaine soient:

Prenez un moment pour réfléchir à vos résolutions:

- Dans les *petits plus* que vous avez découvert avec **Detox21**, quels sont ceux que vous avez apprécié et que vous désirez intégrer à votre routine quotidienne? Inscrivez-les dans votre journal.
- Prenez le temps de réfléchir à la semaine 4 en créant votre **menu de la semaine** (voir dans la boîte à outils le menu vierge à imprimer). Vous pouvez refaire des recettes que vous avez aimé et introduire de nouvelles recettes.

Nourrissez-vous et Partagez!

- **Instaurez des temps** pour vous de ressourcement et de créativité. Rappelez-vous que la personne la plus importante, c'est vous! Que vous êtes le ou la seul(e) à pouvoir prendre soin de vous.
- **Partagez** à votre entourage votre joie d'avoir pris soin de votre santé. Rayonnez, souriez, embrassez la vie!