

## Pourquoi jeûner ?

- Pour vous assurer un capital-santé et prévenir les maladies
- Pour offrir des vacances à votre organisme
- Pour perdre du poids et retrouver la ligne
- Pour retrouver énergie et vitalité
- Pour accélérer le renouvellement cellulaire et donc vieillir mieux
- Pour vivre une expérience nouvelle de relation à la nourriture

Pour vous assurer un capital-santé et prévenir les maladies :

On jeûne pour éliminer les surcharges de toxines accumulées dans notre corps et c'est une démarche volontaire ; si l'on attend sans rien faire, cette surcharge de toxines peut provoquer une maladie et là, nous n'avons plus le choix, la seule solution est de rester cloué au lit !

Donc jeûner permet de prévenir les maladies.

Pour offrir des vacances à votre organisme :

Jeûner une semaine c'est pour le corps et aussi la tête une manière de faire "le nettoyage de printemps", d'offrir des vacances à votre organisme. Quand on jeûne une semaine, le corps élimine les toxines accumulées pendant un an.

Pour perdre du poids et retrouver la ligne :

Pendant un jeûne d'une semaine la perte de poids est de 10% pour les hommes et de 5 % pour les femmes. Pendant le séjour de jeûne et randonnée, vous êtes accompagné par un professionnel du jeûne qui a jeûné et accompagné des jeûneurs des dizaines et des centaines de fois. Pendant cette semaine l'activité principale est le jeûne. Cependant, le thème principal de ce séjour est : "comment trouver et prendre des habitudes alimentaires plus justes à votre retour dans votre vie quotidienne". Tout est fait pendant le stage pour que vous réussissiez au mieux votre reprise alimentaire. Et si votre objectif est de perdre du poids vous aurez tous les outils nécessaires pour conserver le bénéfice de vos kilos perdus.

Pour retrouver Energie et Vitalité :

Dans votre vie quotidienne, votre organisme a besoin de 30% d'énergie pour le fonctionnement de votre métabolisme de base : les battements de votre coeur, la régulation de la température, la circulation du sang... de 30 % d'énergie pour réaliser vos activités quotidiennes : vous habiller , aller travailler, faire les courses, aller au cinéma... et de 30% d'énergie pour digérer et assimiler les aliments ; pendant le jeûne, ces derniers 30 % deviennent disponibles pour nettoyer en profondeur votre organisme et le débarrasser de toxines qui l'encrassent. De plus, ce processus d'autolyse (c'est à dire la combustion des réserves de votre corps) entraîne la libération d'hormones euphorisantes, donc vous êtes plein d'énergie et de vitalité. Pour accélérer le renouvellement cellulaire et donc vieillir mieux :

Quand quelqu'un vient de jeûner pendant une semaine on le remarque tout de suite à sa bonne mine (d'ailleurs quelqu'un qui vient de jeûner est souvent questionné par les personnes de son entourage : on lui demande souvent s'il a changé de coiffure, s'il est amoureux ou à quel endroit il est parti en vacances pour avoir si bonne mine et être aussi en forme !). Le teint est éclatant, pourquoi ? Parce que les cellules mortes de l'épiderme sont tombées prématurément, et elles laissent la place aux nouvelles cellules (c'est comme quand on fait un gommage, sauf qu'ici, c'est le corps qui le fait tout seul). Et ce qui est vrai à l'extérieur, sur le visage est aussi vrai à l'intérieur : les vieilles cellules de votre foie, de vos intestins, de vos poumons... sont elles aussi évacuées plus rapidement et le renouvellement cellulaire est aussi accéléré !

Pour vivre une expérience nouvelle de relation à la nourriture :

Depuis toujours vous êtes nourris de l'extérieur vers l'intérieur, même dans le ventre de votre mère c'était le cas. Pendant le jeûne, se sont vos réserves situées à l'intérieur de votre organisme qui vont vous nourrir. Ce changement ponctuel va obligatoirement provoquer une réaction, un déclic. Il y a "l'avant jeûne" et "l'après jeûne" ! Et à la suite de votre jeûne quelque chose dans votre manière de vous nourrir va forcément changer. Pour certains ce sera de manger moins en quantité, pour d'autres de choisir des aliments de meilleure qualité, de faire ses courses plus souvent pour consommer des produits plus frais, de déjeuner seulement dans un endroit où vous vous sentez bien, de manger seulement des aliments que vous aimez, d'arrêter le sucre ou au contraire de vous autoriser le chocolat...