

## La préparation au jeûne

Avant de commencer à jeûner, il est important de s'y préparer.

8 jours avant votre semaine de jeûne commencez à supprimer

- les viandes et poissons
- les oeufs et les laitages
- l'alcool et les excitants et stimulants
- les féculents

Terminer en consommant les 3 jours qui précèdent le jeûne seulement des fruits et des légumes crus et ou cuits.

De cette manière, vous entrez progressivement et de manière plus douce dans le jeûne. Ainsi, le travail d'élimination se fera plus en profondeur.