



PROGRAMME RESET

LES 8 ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES À ÉVITER au démarrage et dans le cours de ce programme

1 AJOUTER TROP DE SUCRE "À CÔTÉ"

Même à l'Isalean Shake contient des glucides à indice glycémique modéré, évitez d'ajouter :

- Jus de fruits
- Desserts sucrés
- Viandes sucrées
- Grignolages sucrés

Ces éléments ralentissent la réintroduction du métabolisme et favorisent les pics de glycémie.



Au début du programme, privilégiez uniquement les fruits rouges, en petites quantités.



5 OUBLIER LES BONNES GRAISSES

Pour du "good fat", certains les oublient.

Or, les bonnes graisses sont indispensables.

Privilégiez :

- Huile d'olive vierge extra
- Avocat
- Noix et oléagineux



Elles participent notamment à :



Régulation
hormonale



Le satiété



La santé
du cerveau



L'absorption des
vitamines

2 NE PAS RESPECTER LES REPAS ISALEAN

Évitez de :

- remplacer trop souvent vos shakes.
- ajouter de nombreux aliments au repas.
- L'Isalean Shake est déjà un repas complet, équilibré et formulé pour couvrir vos besoins nutritionnels.

Pendant les premières semaines, gardez les choses simples.



6 NE PAS PRENDRE L'IONIX LE MATIN

L'Ionix Supreme fait partie intégrante du programme Reset.

Il contribue notamment à :

- mieux gérer la stress
- réduire l'anxiété
- accompagner l'équilibre métabolique



A prendre chaque matin selon les recommandations du programme.



3 SAUTER LES GOÛTER, OU ORIGNOTER TOUTE LA JOURNÉE

Le goûter (cane 16h) est un moment important.

- 2 à 4 carrés de chocolat noir (minimum 70%)
- Une petite poignée de noix ou amandes
- 1 à 2 fruits selon votre faim et vos objectifs



→ Un goûter équilibré aide à limiter les fringales de soir et les croques.

7 VOULOIR ALLER TROP VITE

Évitez de :

- multiplier les journées de détox
- vouloir des résultats immédiats
- être trop strict avec vous-même



Le Reset est un apprentissage. La régénération demande de meilleurs résultats que la perfection.

4 COMMENCER LE REPAS PAR LES FÉCULENTS OU LE PAIN

Pour une meilleure gestion de la glycémie, commencez toujours vos repas par :



Les féculents



Les légumes



Puis poursuivre avec les protéines avant les matières grasses.

→ Les fibres ralentissent l'absorption des nutriments et améliorent la satiété.

8 NE PAS BOIRE SUFFISAMMENT

Notre organisme est constitué à grande majorité d'eau, indispensable au bon fonctionnement de toutes nos cellules.

Cela contribue notamment à :

- l'élimination des déchets
- l'énergie
- la digestion
- le bon fonctionnement du métabolisme

Quelques conseils simples :

- Prenez toujours une grande gorgée d'eau avec vous.
- Ne buvez pas de la bouteille de la veille.
- Si possible, utilisez une eau minérale de qualité (par exemple avec les siphons Berkey).



MES 4 DOMAINES
D'EXPERTISE



SILHOUETTE &
SANTÉ MÉTABOLIQUE

Minimiser l'excès de
lipides et le risque de
complications à long terme.



PÉRI-MÉNOPAUSE
& MÉNOPAUSE

Travailler pour mieux
comprendre les symptômes
et les gérer.



SANTÉ
DES HOMMES

Optimiser sa santé,
sa longévité et sa qualité
de vie.



BIEN VIEILLIR
EN PLaine SANTÉ

Prendre soin de soi-même,
se connaître et se valoriser
à tout âge.



Revenir à
l'essentiel,
naturellement.

