

Mon Programme de Boissons sur 7 Jours

Coche chaque boisson au fil de la journée pour rester motivé !

Jour 1

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus céleri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 2

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus céleri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 3

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus céleri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 4

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus céleri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 5

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]

RegimePure.com

Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus celeri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 6

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus celeri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Jour 7

Reveil	Eau citronnée ou sève de bouleau (detox, à jeun)	[]
Milieu de matinée	The vert ou matcha (brûle-graisse)	[]
Dejeuner	Eau ou eau aromatisée maison (hydratation, coupe-faim)	[]
Milieu d'après-midi	Tisane gingembre/curcuma ou smoothie vert	[]
Avant dîner	Infusion queue de cerise ou jus celeri-concombre (drainant)	[]
Soir	Eau ou kefir d'eau (hydratation, digestion)	[]

Astuce : Varie les recettes d'un jour à l'autre pour ne jamais te lasser ! Pense à boire un grand verre d'eau avant chaque repas.

Astuce : Imprime ce planner ou garde-le sur ton téléphone pour suivre tes progrès toute la semaine.