

5 JOURS DÉTOX DE SAISON



(Re)Boost ta vitalité



La "Détox de saison" que vous êtes sur le point de découvrir est basée sur les travaux du Docteur Valter Longo, mondialement reconnu pour ses recherches sur la longévité et la vitalité.

En ces changements de cycles et de saisons, nous vous proposons de passer ensemble 5 jours, des 10 au 14 janvier 2024, à distance, chacun pouvant continuer de vivre son quotidien tout en faisant l'expérience d'une diète guidée, savoureuse et transformatrice.

Ben Dessard, nutritionniste expert du protocole du Docteur Longo, anime plusieurs fois par an cette Detox en Espagne et en Nouvelle Zélande dans des lieux mondialement reconnus pour la qualité de leurs prestations alimentation-consciente et Yoga. C'est une première de le vivre ensemble en France.

Notre corps est constamment en train de se reconstituer dû à un quotidien parfois mouvementé et intense. Notre proposition durant cette "Détox de saison" est de lui donner toutes les ressources nécessaires pour (Re)Booster sa vitalité au gré de 5 jours passionnants qui marqueront votre lancement d'année 2024.

Nous nous réjouissons de vivre ça ensemble,

Ben et Julien



CONCRETEMENT CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

LE "FASTING MIMICKING DIET"

Développée par le Docteur Valter Longo, cette Détox détient tous les records en matière d'études scientifiques sur la sécurité d'une diète et ses bénéfices*.

Pendant 5 jours l'expertise de Ben nous fera baisser en calorie pour profiter des bénéfices d'un jeûne tout en continuant de manger, il s'agit du "Fasting Mimicking Diet" (littéralement "La diète imitant le jeûne").

ACCOMPAGNEMENT NUTRITION ET CONSCIENCE

Nous vous avons conçu une liste de courses précises pour confectionner vous même, à distance, une série de menus saisonniers 100% végétal, riches en nutriments, en vitamines et tout ce dont le corps a besoin pour reprendre de la vitalité.

Au gré de la "Détox de saison" des temps d'échanges sont prévus pour recevoir des clés de compréhensions physiologiques ainsi que répondre à vos questions sur l'expérience que vous serez en train de vivre :

- 3 sessions Zoom sont prévues au lancement, au milieu puis en clôture du programme
- 1 groupe Facebook privé est créé pour échanger, partager contenus et soutiens

*listing des essais cliniques à votre disposition dans le programme.



FORMULE INTÉGRATIVE

135 € pour l'ensemble du processus des 5 jours



Alimentation



Centrage



Mouvement



Micro-sieste



Réflexion

Tout a été pensé pour que vous viviez cette expérience avec un maximum de confort, de confiance et de bénéfices. En vous offrant cette "Détox de saison" vous recevez :

- **la liste des courses** pour confectionner vos menus
- **les délicieuses recettes** préparées par Ben Dessard
- la vidéo de **mouvements à réaliser quotidiennement** pendant la Detox
- **la micro sieste** guidée par nos soins
- les documents pdf complémentaires avec **des ressources santé**, la remontée alimentaire, les compléments alimentaires, un listing d'études scientifiques appuyant la Détox.



CE QUE VOUS ALLEZ EXPERIMENTER

RENOUVEAU

Même si tout est en perpétuel mouvement, un lancement d'année marque un nouveau cycle, comme un nouveau "chant" des possibles.

Nous vous proposons un démarrage qui change, qui (re)booste et dont on sort grandi(e).

VITALITÉ

Notre corps et notre esprit ont vécu une année entière de sollicitations, de hauts, de bas. Les fêtes de fin d'année peuvent elles aussi être bien chargées parfois.

Nous vous proposons de partager un processus d'auto-réparation doux, profond, guidé, concret et générateur d'une très belle vitalité.

PARTAGE

La distance n'est rien lorsque nous sommes reliés...Nous aurons personnellement nos amis et familles réunis dans cette "Détox de saison" ainsi que de nombreuses personnes croisées sur nos routes.

Nous vous proposons de vivre cette expérience ensemble, avec vos proches, vos amis, vos collègues.



CE QUI VOUS CONCERNE PEUT-ÊTRE

Signes indiquants que vous bénéficiez de cette "Détox de saison"

▶▶ Fatigue

Une sensation persistante de fatigue et de flemme.

▶▶ Surcharge

Un métabolisme lent ou des difficultés à perdre du poids.

▶▶ Douleurs

Vous souffrez d'inflammation chronique.

▶▶ Flou

Un brouillard mental régulier.

▶▶ Gonflé

Vous vous sentez ballonné(e) ou souffrez d'autres problèmes liés à la digestion

APPUYEZ SUR LE BOUTON "RESET"
DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE VITALITÉ



COMMENT CA MARCHE?

01

Préparation J -7

Vous recevez des instructions pour vous préparer physiquement et mentalement à la détox, une liste d'achats pour effectuer les recettes, ainsi qu'accès à tout le contenu supplémentaire.

02

1er live

Le soir avant le lancement du programme, nous nous retrouvons sur Zoom pour nous aligner et nous motiver! C'est l'opportunité de construire notre énergie collective et de poser des questions.

03

J1 et J2

Votre corps commencera à s'adapter aux trois repas plus petits par jour qui sont faciles à préparer (et délicieux). Vous pouvez utiliser les vidéos de mouvement ou les méditations guidées pour booster la détox.

04

J3 - 2ème live

Pour marquer le milieu de l'aventure, nous nous retrouvons tous sur Zoom pour discuter des changements physiologiques qui transforment nos corps à ce moment clé.

05

J4 et J5 - 3ème live

C'est là que la magie opère. Votre corps entre dans un état d'autophagie, également connu sous le nom de recyclage cellulaire. Votre corps se sera habitué aux portions du plan alimentaire, et vous pourriez ressentir un profond sentiment de mieux-être.

06

L'après

Et maintenant profitez de ce nouvel élan d'énergie ! L'esprit devrait se sentir vif et le corps rafraîchi. Nous vous recommanderons d'introduire lentement vos aliments habituels dans votre régime alimentaire et de remarquer comment votre corps réagit.



VOTRE ÉQUIPE DÉTOX



Ben Dessard - Coach en "Santé Intégrative".

Expert en physiologie et métabolisme, Ben offre une approche aussi scientifique que pratique sur la compréhension de notre corps, la nutrition adaptée et le mouvement. Aussi professeur de Yoga, et professeur de méditation Ben a une vision systémique et intégrative de la Santé.

 www.bendessardnutrition.com/fr

bdessard@gmail.com



Julien Maugey - Coach-Formateur "Conscience et leadership"

Co-créateur de l'entreprise Humanitud, Julien, son associé Julien Soive et leur équipe, animent des séminaires en entreprises et auprès de particuliers sur les composantes de l'alignement personnel. Leur approche résolument systémique intègre tant une approche cognitive, qu'émotionnelle et comportementale.

 www.humanitud.com

j.maugey@humanitud.com

January

Week	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

RESERVEZ VOTRE AGENDA

du 10 au 14 Janvier 2024

Venez vous joindre à nous, embarquez vos amis, familles et collègues pour vivre cette "Détox de saison" ensemble.

Venez (Re)booster votre vitalité durant ces 5 jours.

Réservez votre place dès maintenant sur notre site :

www.humanitud.com

Humanitud



BEN DESSARD
Integrative Health Coach