

happy DETOX tea

## PROGRAMME NUTRITION ET SPORT



Nous sommes heureux de vous proposer dans ce programme détox et minceur quelques clés qui doivent vous permettre d'améliorer votre vitalité et votre bien-être mais aussi de participer à affiner votre silhouette et atteindre vos objectifs minceur.

## **Ce programme est un complément indispensable aux thés détox et minceur proposés par Happy Detox Tea**

Les thés proposés par Happy Detox Tea ne constituent pas des substituts à vos repas ou un régime minceur. Mais, consommés sous forme de cures de 2, 4 ou 8 semaines, et accompagnés d'une alimentation équilibrée et saine ainsi que d'une pratique régulière d'exercices sportifs, ils permettent d'obtenir des résultats notables et visibles.

Ce programme est composé de deux grandes parties.

### **La première vous propose des règles à suivre en ce qui concerne votre alimentation**

Nous ne vous proposons pas ici un régime à suivre, mais nous vous décrivons les différents types de régimes alimentaires qui doivent vous permettre d'atteindre votre objectif minceur ou détox. Ces régimes alimentaires sont ceux conseillés par des nutritionnistes réputés et validés par notre coach.

Nous vous en proposons plusieurs, car à nos yeux, il n'y a pas un régime adapté à tous, mais bien différents régimes parmi lesquels chacun doit pouvoir trouver celui qui lui convient et s'accorde le plus facilement possible à ses goûts et ses habitudes de vie.

En revanche, il est nécessaire lors de votre cure détox ou minceur de vous tenir au régime que vous choisissez. Dans le cas contraire, les résultats ne seront pas à la hauteur de vos attentes. L'alimentation est la base de ce que nous sommes et donc, nous ne pouvons que vous conseillez de poursuivre une alimentation saine et équilibrée même au-delà de la durée votre programme !

### **La seconde partie de ce livre propose des programmes sportifs que nous vous invitons à suivre durant la durée de votre cure**

Pour une efficacité totale de votre cure minceur et détox, nous vous invitons à pratiquer un minimum de 15 minutes de sport au quotidien (vous pouvez néanmoins vous accorder deux jours de repos par semaine). Dans cette partie, nous vous proposons donc un ensemble de programmes quotidiens différents. Nous les avons répertoriés par niveaux (débutant, intermédiaire et avancé) et par étapes (de 1 à 5). Nous vous proposons aussi des programmes yoga.

### **Vous devez pour obtenir des résultats motivants réaliser une étape par jour !**

A vous de choisir selon votre niveau, les étapes qui vous correspondent ! L'idéal est de progresser au cours de votre cure vers des étapes un peu plus difficiles !

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et commentaires, nous sommes à votre écoute pour vous aider à atteindre vos objectifs !

**Je vous souhaite une très bonne teatox !**

Amaury

Fondateur de Happy Detox Tea

# SOMMAIRE

<b>QUI SOMMES-NOUS ? . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>COMMENT RÉUSSIR SA TEATOX? . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>POURQUOI CHOISIR HAPPY DETOX TEA ? . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>LA NUTRITION . . . . .</b>	<b>7</b>
LE RÉGIME VÉGÉTARIEN . . . . .	9
LE RÉGIME PALÉOLITHIQUE . . . . .	11
LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE . . . . .	13
LE RÉGIME THE ZONE . . . . .	16
LES ERREURS À ÉVITER . . . . .	18
LES CONSEILS ALIMENTAIRES . . . . .	19
<b>PROGRAMME FITNESS . . . . .</b>	<b>20</b>
ÉCHAUFFEMENT COURT . . . . .	22
ÉCHAUFFEMENT LONG . . . . .	23
NIVEAU DÉBUTANT . . . . .	24
étape.1 . . . . .	24
étape.2 . . . . .	25
étape.3 . . . . .	27
étape.4 . . . . .	28
NIVEAU INTERMÉDIAIRE . . . . .	29
étape.1 . . . . .	29
étape.2 . . . . .	30
étape.3 . . . . .	32
étape.4 . . . . .	35
NIVEAU AVANCÉ . . . . .	36
étape.1 . . . . .	36
étape.2 . . . . .	37
étape.3 . . . . .	38
étape.4 . . . . .	39
étape.5 . . . . .	41
<b>LE PROGRAMME DE YOGA . . . . .</b>	<b>42</b>
LES BIENFAITS DU YOGA . . . . .	42
YOGA COURT . . . . .	44
YOGA LONG . . . . .	45
<b>ÉTIREMENTS . . . . .</b>	<b>46</b>

# QUI SOMMES-NOUS ?

Happy Detox Tea a été créée en 2015 par un entrepreneur français passionné de Thé qui a commencé dès 2010 à importer et distribuer des thé chinois de grandes origines (thés verts, thés blancs, thés noirs, thé oolong et thés pu'er) issus de jardins de thé aux techniques artisanales respectant les critères de l'agriculture biologique et certifiés aux normes européennes.

**Convaincus des nombreux bienfaits du thé sur les organismes, avec le concours d'un médecin herboriste, nous avons souhaité aller plus loin dans la recherche du bien-être et de la santé à travers la consommation de thés et d'infusions.**

C'est ainsi que nous sommes aujourd'hui heureux de vous proposer des teatox sous forme de cures détox de deux, quatre ou huit semaines. Ces cures détox, qui doivent s'accompagner d'une alimentation équilibrée et saine ainsi que d'une activité physique régulière, permettent de retrouver une silhouette plus fine, un corps plus ferme, mais aussi une meilleure énergie.

Happy Detox Tea est aujourd'hui composé d'une équipe experte en thé, en nutrition et coaching sportif mais aussi en relation client pour vous fournir les meilleurs produits et services pour votre santé, bien-être et minceur.



MAY - PRODUCTION ET LOGISTIQUE



AMAURY - FONDATEUR



BORIS - COACH SPORTIF ET NUTRITION

Notre expertise dans le domaine du thé nous permet de nous fournir directement chez des producteurs sélectionnés avec soin afin de vous garantir la qualité de la production mais aussi le goût et les saveurs des thés et des autres ingrédients 100% naturels.

**Nous souhaitons vous accompagner au mieux dans votre démarche bien-être et minceur en vous proposant la meilleure Teatox pour votre corps !**

# COMMENT RÉUSSIR SA TEATOX?

En fonction de votre objectif, de votre motivation, de votre temps, vous allez tout d'abord choisir la durée de votre Teatox : de 2 semaines pour les plus pressées à 8 semaines pour les plus motivées ! **Ensuite, c'est très simple, une Teatox réussie repose sur trois piliers :**

## 1. LA CONSOMMATION DE VOS THÉS DÉTOX

### Thé detox matin

1 tasse tous les matins

- ✓ Plus d'énergie et de tonus
- ✓ Coupe la sensation de faim
- ✓ Limite l'effet ballonnement
- ✓ Lutte contre la rétention d'eau
- ✓ Favorise la digestion et la perte de poids

### Thé detox soir

1 tasse tous les soirs

- ✓ Favorise la relaxation et le sommeil
- ✓ Favorise la digestion
- ✓ Lutte contre le ballonnement
- ✓ Aide à la perte de poids
- ✓ Lutte contre la cellulite et la rétention d'eau
- ✓ Elimine les toxines

## 2. LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



Nous travaillons avec un coach sportif qualifié. Il vous proposent des séances qui prennent un minimum de temps et qui s'intègrent parfaitement dans une vie active où l'on est parfois débordé.

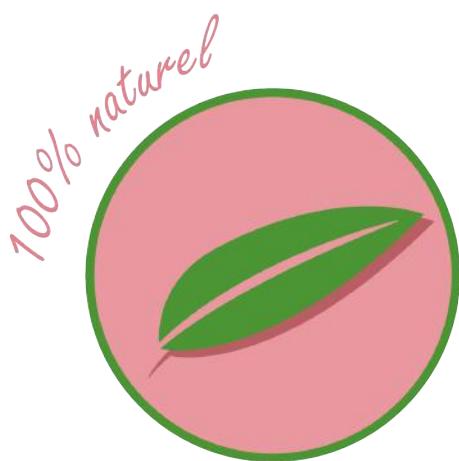
Accorder 15 minutes par jours à son corps est certainement un investissement nécessaire à son bien-être et à sa forme. Vous ne le regretterez pas !

## 3. LE RESPECT D'UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

Pour chaque jour de votre teatox, suivez le régime alimentaire qui vous correspond. Nous vous proposons dans les pages qui suivent certains des régimes les plus efficaces et reconnus par les nutritionnistes.



# POURQUOI CHOISIR HAPPY DETOX TEA ?



## C'EST SIMPLE ET NATUREL

Une tasse de Thé Détox Matin tous les jours au réveil, une tasse de Thé Minceur Soir avant de vous coucher. Un programme fitness et nutrition à suivre de façon ludique! Vous n'avez qu'à vous laissez guider !



## C'EST BON

Les thés et plantes contenues dans nos Teatox sont non seulement 100% naturels et sélectionnés pour leurs caractéristiques minceur et détox, mais aussi assemblés pour vous apporter du plaisir avec des infusions aux saveurs et aux arômes subtils.



## C'EST EFFICACE

Les résultats sont constatés dès quelques jours de teatox. Votre silhouette s'affine, votre taille mincit et votre vitalité augmente. Minceur et vitalité sont au rendez-vous ! Résultats notables dès 2 semaines !

## C'EST MOTIVANT

Nous envoyons avec nos teatox des programmes étudiés par un coach pour vous accompagner dans votre alimentation et dans votre pratique sportive. Ces programmes sont efficaces et ludiques ! Partagez vos résultats avec la communauté Happy Detox Tea !

# LA NUTRITION



# LA NUTRITION



Voici donc le moment de choisir votre régime alimentaire pour la période à venir. Nous vous présentons ici 4 grands régimes alimentaires reconnus pour leur équilibre et pour leur efficacité lorsqu'ils sont suivis avec régularité.

- ✓ **Le régime végétarien / végétalien**
- ✓ **Le régime paléo**
- ✓ **Le régime acido-basique**
- ✓ **Le régime « the zone »**

Chez Happy Detox Tea, nous ne préconisons pas un régime en particulier. Nous souhaitons juste vous donner suffisamment d'informations afin que vous puissiez choisir celui qui vous convient le mieux parmi les régimes les plus efficaces et équilibrés.

En complément de ces régimes, nous souhaitons rappeler quelques grands principes alimentaires que vous devrez suivre quelque-soit votre régime choisi. Ces grands principes sont regroupés en deux parties :

- ✓ Les erreurs ne pas commettre pour ne pas compromettre vos résultats
- ✓ Les conseils à suivre pour réussir votre programme

Le choix de votre régime alimentaire, son suivi régulier et le respect des conseils présentés dans les pages à venir sont au cœur du succès dans l'atteinte de vos objectifs qu'ils soient détox et minceur !

**L'équipe Happy Detox Tea souhaite vous accompagner pas à pas dans votre quête de bien-être, d'équilibre, de vitalité et de minceur ! Mais le succès est en vous !**

# LE RÉGIME VÉGÉTARIEN



Le régime végétarien est davantage considéré comme une philosophie de vie que comme une méthode minceur. Il compte de plus en plus d'adeptes et repose sur un grand principe : Ne pas consommer de viande. Il existe ensuite différentes variantes au régime végétarien.

Le régime **végétarien dit « large »**, il est alors possible de manger du poisson, des produits laitiers et des œufs.

- Le régime **végétarien ovolacto** ne tolère ni la consommation de viande, ni la consommation de poisson mais les produits laitiers et les œufs sont autorisés.
- Le régime **végétarien strict** : ni poisson, ni viande, ni œuf, seuls les produits laitiers sont admis.
- Le régime **végétalien** : ni poisson, ni viande, ni œuf, ni produit laitier.

## LES RÈGLES À SUIVRE DANS LE CADRE DU REGIME VEGÉTARIEN

Il est nécessaire de remplacer les protéines animales par des associations de protéines végétales qui vont alors se compléter efficacement. Quelques exemples d'associations efficaces pour une complémentarité parfaite : **Riz + soja** ou **Semoule + pois chiche** ou **Maïs + haricot rouge** ou **Riz + lentilles**.

Il est nécessaire de favoriser l'absorption du fer issu des végétaux (celui-ci s'assimile moins bien que celui contenu dans les viandes). Cela est possible en renforçant sa consommation de vitamine C. Une orange ou quelques quartiers de pamplemousse lors d'un repas vont jouer efficacement ce rôle.

Si on ne mange pas de poisson, on peut manquer d'acides gras essentiels à l'organisme. On peut limiter ces manques en utilisant des huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza, l'huile de noix, l'huile de lin ou l'huile de cameline.

Il faut contrôler sa consommation et faire attention aux manques en oligoéléments comme le zinc et sélénium. Ces deux oligoéléments se trouvent aussi dans les végétaux mais dans des quantités 50% inférieures aux produits animaux.

### Les plus du régime végétarien :

- Synonyme de bonne hygiène de vie.
- Très riche en fibres, en vitamines et en glucides complexes.
- Originalité et large variété d'aliments possibles.

# LE RÉGIME VÉGÉTARIEN

## EXEMPLE DE MENU TYPE

### PETIT DÉJEUNER

- ✓ Fruits (abricots ou fruits rouges ou kiwi)
- ✓ Lait de soja
- ✓ Fruits secs (amandes, noix, noix de cajou...)

OU

- ✓ 1 bol de céréales multigrains arrosé de lait écrémé
- ✓ Kiwi et clémentine

### COLLATION

- ✓ Fruit de saison et/ou fruits secs

### DÉJEUNER

- ✓ Légumes (courgettes, haricots verts, brocolis, épinards) ou salades
- ✓ Steak au tofu
- ✓ Une cuillère à soupe de huile riche en oméga 3

OU

- ✓ salade de légumes variés assaisonnée d'une vinaigrette huile d'olive et de vinaigre balsamique
- ✓ Soupe de lentilles avec du gruyère accompagnée d'un pain de seigle
- ✓ 1 yaourt et quelques noix

### COLLATION

- ✓ Fruit de saison et/ou fruits secs

### DINER

- ✓ Soupe au potiron et courgettes
- ✓ Une cuillère à soupe d' huile riche en oméga 3

OU

- ✓ 1 jus de tomate
- 1 omelette aux légumes cuits à l'huile d'olive
- ✓ Muffins à l'avoine

# LE RÉGIME PALÉOLITHIQUE



Comme son nom le laisse penser, ce régime s'inspire de l'alimentation de nos ancêtres ! C'est en quelque sorte le régime de l'homme des cavernes et il se compose principalement de **produits non transformés** et crus.

Ce régime **augmente votre consommation de protéines** avec grande part réservée aux viandes rouges, poissons, fruits de mer, œufs mais aussi fruits et légumes frais ainsi que les noix et les graines. Ce régime fait partie des **régimes faibles en glucide**. Les apports de glucides dans le cadre de ces régimes sont souvent divisés par deux ou par trois.

Le régime paléo peut entraîner des moments de fatigue car il est pauvre en glucides et bien entendu, il n'est pas adapté aux végétariens !

## LES RÈGLES À SUIVRE DANS LE CADRE DU RÉGIME PALÉO

- ✓ Les produits laitiers sont à proscrire
- ✓ Les céréales, les pâtes et le pain sont à proscrire
- ✓ Le sucre et les aliments industriels sont à proscrire comme dans la majorité des régimes
- ✓ Toutes les viandes maigres, les volailles, les poissons et les fruits de mer, ainsi que les œufs sont à consommer
- ✓ Tous les fruits et les légumes pauvres en amidon sont recommandés
- ✓ La consommation de noix et de graines est recommandée en quantité relativement réduite
- ✓ Les huiles à consommer doivent être pauvres en acides gras saturés et riches en omega 3

### Les plus du régime paléo :

- La réduction importante de consommation de sucre et de sel est un des points très bénéfique car ces derniers sont souvent associés à des aliments fortement caloriques. Les apports importants en anti-oxydants, vitamines et minéraux.

# LE RÉGIME PALÉOLITHIQUE

## EXEMPLE DE MENU TYPE

### PETIT DÉJEUNER

- ☛ Fruits
- ☛ Poulet
- ☛ Fruits secs (amandes, noix, noix de cajou...)

### COLLATION

- ☛ Fruits de saison et/ou fruits secs

### DÉJEUNER

- ☛ Légumes
- ☛ Thon
- ☛ Avocat

### COLLATION

- ☛ Fruits de saison et/ou fruits secs
- ☛ Dinde

### DINER

- ☛ Légumes
- ☛ Poulet
- ☛ Une cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3

# LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE



Le régime acido-basique part du constat que notre alimentation s'est fortement enrichie en produits d'origine animale entraînant un déséquilibre : trop riche en protéines et trop pauvre en fruits et légumes. Ainsi déséquilibrée, elle s'avère acidifiante pour l'organisme et donc à l'origine de troubles pour nos corps. Ce régime acido-basique met donc l'accent sur les fruits et légumes et favorise également la perte de poids.

## LE PRINCIPE DE BASE DU RÉGIME ACIDO-BASIQUE

Les aliments comme les viandes et les fromages ont un effet acidifiant sur l'organisme, en revanche d'autres tels les fruits et légumes ont un effet inverse, dit alcalinisateur.

Nos cellules, pour un fonctionnement adéquat, doivent conserver un niveau d'acidité proche de la neutralité. Le pH qui est l'unité de mesure du niveau d'acidité est alors proche de 7.

Le régime acido-basique tend à rétablir un bon équilibre acido-basique au sein de l'organisme, en faisant la part belle aux aliments alcalinisants.

## LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS POUR LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE

Pour commencer ce régime, il est nécessaire de bien connaître et comprendre la classification des aliments. Vous pouvez trouver ci-dessous la classification :

L'indice PRAL est l'indice de base de cette classification. Plus l'indice PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant. À l'inverse, lorsque l'indice PRAL est inférieur à 0, l'aliment est alcalinisateur.

ALIMENTS ACIDES	PRAL	ALIMENTS ALCALINISANTS	PRAL
parmesan	+34.2	Comcombre	-0.8
Dinde	+9.9	Brocoli	-1.2
Poulet	+8.7	Pomme	-2.2
Oeuf	+8.1	Ananas	-2.7
Porc	+7.9	Tomate	-3.1
Boeuf	+7.8	Cerises	-3.6
Spaghettis	+7.3	Pomme de terre	-4.0
Cornflakes	+6.0	Carotte	-4.9
Riz blanc	+4.6	Céleri	-5.2
Pain blanc	+3.7	Banane	-5.5
Lentilles	+3.5	Epinard	-14
Pois	+1.2	Raisins	-21.0

# LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE

A noter que même les fruits à saveur acide, comme les agrumes ou les baies rouges, sont au final (après les phases de digestion et d'assimilation) alcalinisants.

Les boissons sont légèrement alcalinisantes, en particulier les eaux gazeuses riches en bicarbonates (Badoit, La Salvetat, San Pellegrino...).

## LES RÈGLES À SUIVRE POUR LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE

- ☛ Consommer au minimum 5 portions quotidiennes de fruits et légumes
- ☛ Limiter la viande et le poisson à une portion par jour
- ☛ Limiter le fromage à une fois par jour
- ☛ Consommer des épices et des fines herbes, qui réduisent notamment l'indice PRAL des plats de viandes ou de poissons
- ☛ Préférer des pommes de terre aux pâtes ou au riz

### Les plus du régime acido-basique :

- Il limite les graisses et favorise les apports en fibres, sels minéraux, vitamines et anti-oxydants.
- C'est un régime qui favorise la perte de poids et qui permet de s'assurer un bon équilibre alimentaire.

# LE RÉGIME ACIDO-BASIQUE

## EXEMPLE DE MENU TYPE

### PETIT DÉJEUNER

- ✓ Café ou thé, sucré ou non
- ✓ Pain beurré
- ✓ Fruit de saison entier ou pressé
- ✓ Lait ou yaourt

### COLLATION

- ✓ Fruit de saison et/ou fruits secs

### DÉJEUNER

- ✓ Crudités à l'huile de noix ou d'olive
- ✓ Poisson ou viande relevé d'épices ou de fines herbes
- ✓ Légumes verts avec un filet d'huile ou une noisette de beurre
- ✓ Yaourt
- ✓ Fruit de saison
- ✓ Pain

### COLLATION

- ✓ Fruit de saison et/ou fruits secs

### DINER

- ✓ Potage de légumes
- ✓ Gratin de pommes de terre (avec lait et fromage râpé)
- ✓ Fruit de saison
- ✓ Pain

# LE RÉGIME THE ZONE



Le régime « The Zone » ou le régime « du juste milieu » a été mis au point par Barry Sears, ancien chercheur au prestigieux MIT. Son objectif : minceur et bonne santé ! Il vise à maintenir stable le taux de sucre dans le sang et privilégie une alimentation faible en glucides et peu calorique. Pour cela, il faut suivre précisément la complémentarité entre les aliments que l'on consomme à chaque repas.

## LE PRINCIPE DE BASE DU RÉGIME « THE ZONE »

Il faut arriver à l'équilibre suivant lors de ses repas : 2/3 de fruits et légumes et 1/3 de viande ou poissons pauvres en graisse et une faible dose de graisse de bonne qualité.

## LES RÈGLES À RESPECTER DANS LE CADRE DU RÉGIME « THE ZONE »

30 % de l'apport calorique doit être sous forme de protéines : poulet, poisson, blanc d'œuf, soja...

35 % sous forme de lipides : uniquement des graisses insaturées provenant d'huile végétale, d'amandes, d'avocats...

35 % sous forme de glucides : pain complet, fruits, légumes secs.

Le régime « The zone » repose sur 5 apports caloriques quotidiens : 3 repas et deux collations.

Chaque repas ne doit pas dépasser 500 calories et les en-cas doivent rester sous la barre des 100 calories !

Attention, tous les sucres raffinés et les farines blanches, les jus et sodas (même light), l'alcool, les boissons riches en caféine, les bananes, les figues, les raisins, les pommes de terre, les carottes, les pois et le maïs sont à éviter.

### Les plus du régime « The Zone » :

- Ce régime, qui n'entraîne pas de carences, permet de perdre des kilos assez facilement : en moyenne, 1kg par semaine. La part belle est faite aux légumes, fruits et produits laitiers.

### Les moins du régime « The Zone » :

- C'est un régime très strict et parfois difficile à tenir en société : vous devez sans cesse calculer l'apport calorique de vos portions.

# LE RÉGIME THE ZONE

## EXEMPLE DE MENU TYPE

### PETIT DÉJEUNER

- ✓ Fruits (abricots ou fruits rouges ou kiwi)
- ✓ Blanc de poulet ou viande de grison
- ✓ 1/2 avocat ou des fruits secs

### COLLATION

- ✓ Fruits de saison et/ou fruits secs et une protéine (sardine ou blanc de poulet)

### DÉJEUNER

- ✓ Légumes (courgettes, haricots verts, brocolis, épinards) ou salades
- ✓ Blanc de poulet ou dinde ou poisson (colin, sardine, saumon)
- ✓ Une cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3

### COLLATION

- ✓ Fruits de saison et/ou fruits secs et une protéine (sardine ou blanc de poulet)

### DINER

- ✓ Légumes (courgettes, haricots verts, brocolis, épinards) ou salades
- ✓ Blanc de poulet ou dinde ou poisson (colin, sardine, saumon)
- ✓ Une cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3

# LES ERREURS À ÉVITER



1. LES PRODUITS DE FABRICATION INDUSTRIELLE



2. LES FAST-FOOD : BURGERS, FRITES, CHIPS



3. LES SODAS MÊME « LIGHT »



4. LE SUCRE BLANC ET LES BONBONS



5. LE FROMAGE ET LE BEURRE



6. LES PRODUITS À BASE DE FARINE



7. LES HUILES DE TOURNESOL ET DE MAÏS



8. L'ALCOOL

# LES CONSEILS ALIMENTAIRES

Ecoutez votre corps, donnez lui ce dont il a besoin pour bien fonctionner tout en vous apportant du plaisir. Nous vous invitons à trouver votre équilibre alimentaire qui passe certainement par des produits naturels, sains, frais, simples et bons.

**Voici quelques une de nos recommandations :**

**1. NE SAUTEZ PAS DE REPAS**

**2. PENSEZ À VOS DEUX COLLATIONS PAR JOUR À 10H ET 16H : FRUITS OU FRUITS SECS**

**3. N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR FAIM POUR VOUS NOURRIR**

**4. PRIVILÉGIEZ LA QUALITÉ DE VOS PRODUITS À LEUR QUANTITÉ**

**5. CONTRÔLEZ LA TAILLE DES PORTIONS DANS VOS REPAS ET VEILLEZ À L'ÉQUILIBRE GLUCIDES, PROTÉINE ET LIPIDES**

**6. UTILISER DES HUILES RICHES EN OMEGA 3 (HUILE D'OLIVE, NOIX, AVOCAT)**

**7. NE CUISEZ PAS TROP VOS LÉGUMES POUR NE PAS PERDRE LES VITAMINES**

**8. ACHETEZ ET CONSOMMEZ DES PRODUITS DE SAISON ET SI POSSIBLE LOCAUX**

**9. HYDRATEZ-VOUS : EAU, THÉ (NE PAS ABUSER DU CAFÉ, PAS PLUS DE TROIS PAR JOUR)**

# PROGRAMME FITNESS



# PROGRAMME FITNESS



## CONSEILS POUR LE SPORT

**Le programme sportif est un complément indispensable à votre cure détox ou minceur Happy Detox Tea, mais, surtout, ne vous mettez pas de pression !  
Le programme que nous vous avons élaboré est à la portée de tous !**

Nous vous proposons ainsi différents niveaux :

- ✓ Débutant
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancé

Nous mettons aussi à votre disposition des exercices types de yoga ou de pilates. Choisissez le niveau qui vous semble adapté à votre condition physique et suivez les étapes.

Une étape par jour à raison de cinq fois par semaine !

L'échec sur cette méthode n'existe pas. Avec un minimum de 15 minutes d'exercices par séance, vous allez atteindre vos objectifs de minceur, de vitalité et de bien-être.

**Ce programme est principalement orienté sur les parties du corps suivantes : Cuisses, hanches, fesses et abdominaux.**

**Vous devez respecter quelques règles dans le cadre de ce programme :**

- ✓ Echauffez-vous avant de commencer les exercices et étirez-vous en fin de séance.
- ✓ Faites bien attention aux postures sur tous les mouvements : Gardez un dos bien droit et gardez une contraction sur les abdominaux afin de les protéger.
- ✓ Inspirez et expirez bien sur chaque mouvement.
- ✓ Hydratez-vous pendant vos pauses.
- ✓ Ne négligez pas les séances d'exercices de cardio afin de brûler les graisses.

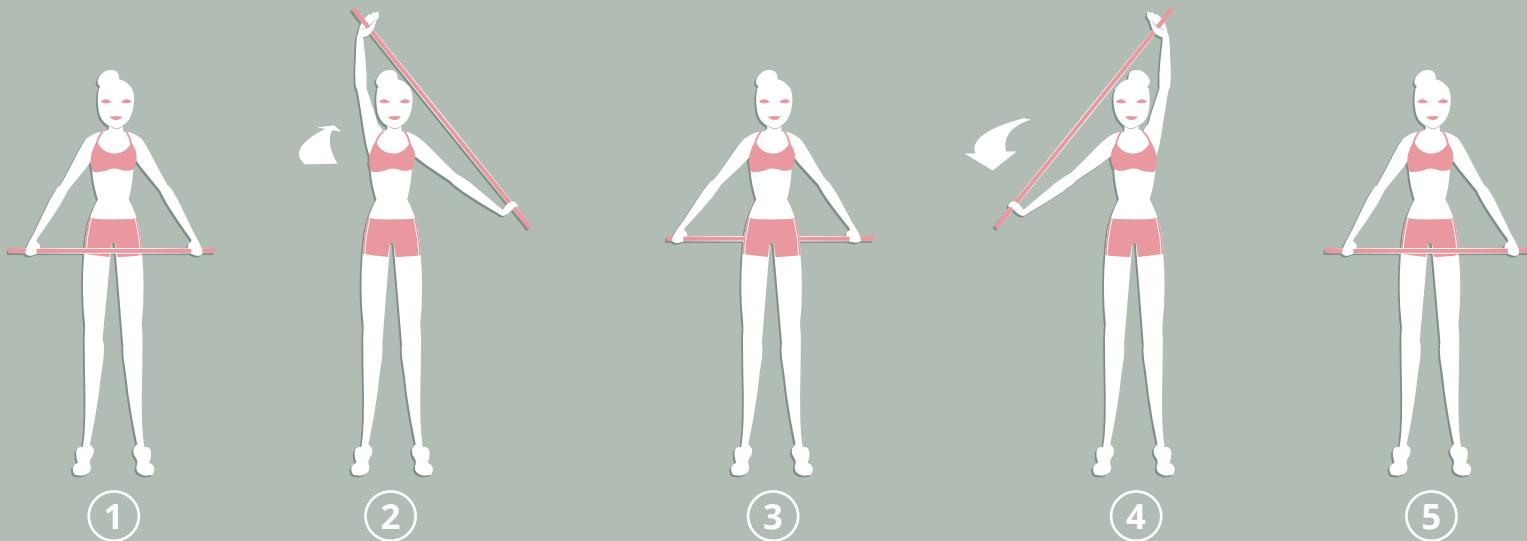
# ÉCHAUFFEMENT COURT

Avant de commencer votre séance d'exercices, il est important de préparer vos muscles. Pour cela, il est nécessaire de vous échauffer avec attention. Un bon échauffement va vous permettre de préparer votre corps à l'effort, d'éviter les blessures mais aussi de rendre votre entraînement plus efficace. Nous vous proposons ici un programme d'échauffement court.

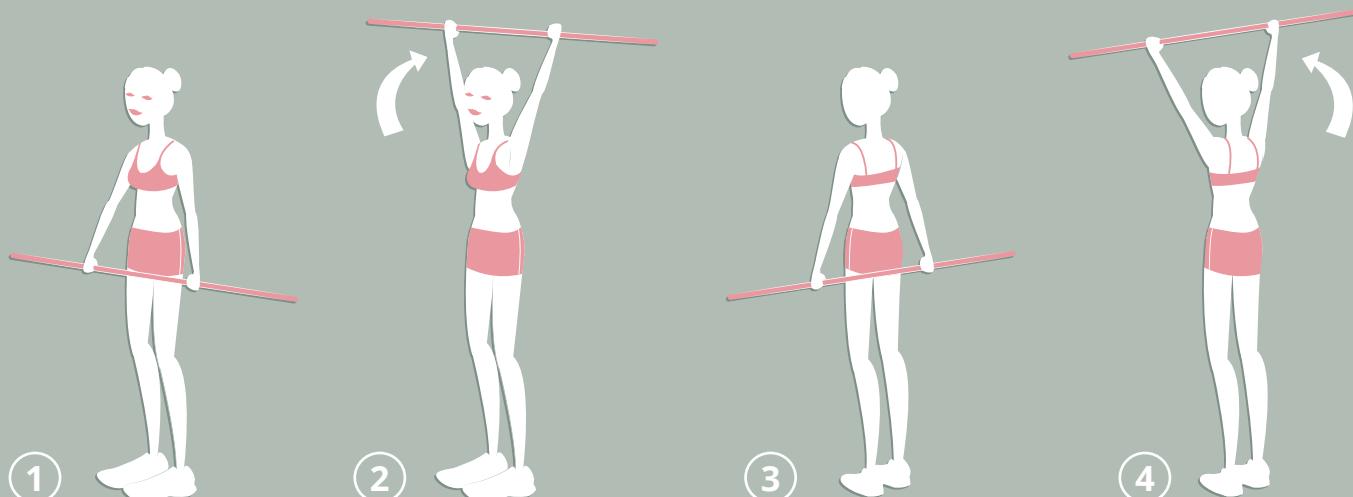
## ECHAUFFEMENT OSTÉO-ARTICULAIRE

- ☛ Cette échauffement nécessite l'utilisation d'un bâton de gym. Celui-ci peut aussi être simplement remplacé par le manche d'un balai !
- ☛ Nous vous proposons ici deux enchaînements différents. Répétez chacun d'entre eux 20 fois.

### ENCHAINNEMENT 1 : 20 RÉPÉTITIONS



### ENCHAINNEMENT 2 : 20 RÉPÉTITIONS



# ÉCHAUFFEMENT LONG

Avant de commencer votre séance d'exercices, il est important de préparer vos muscles. Pour cela, il est nécessaire de vous échauffer avec attention. Un bon échauffement va vous permettre de préparer votre corps à l'effort, d'éviter les blessures mais aussi de rendre votre entraînement plus efficace. Nous vous proposons ici un programme d'échauffement long.

## ECHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE

- Cet échauffement ne peut pas se faire à domicile mais nous vous le recommandons si vous avez la possibilité d'être en extérieur ou si vous avez accès à une salle de gym.
- Il faut compter 10 à 12 minutes pour que celui-ci soit efficace.
- Il repose sur un exercice de cardio-training au choix :
  - **En extérieur** : Vélo ou course à pieds
  - **En salle** : Rameur, tapis de course, stepper, elliptique

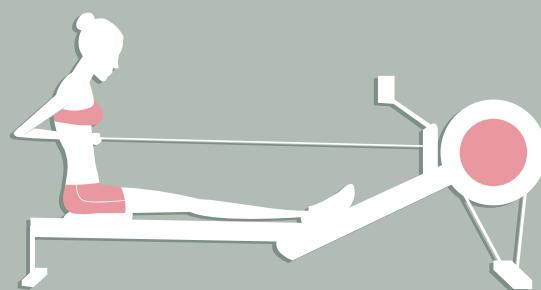
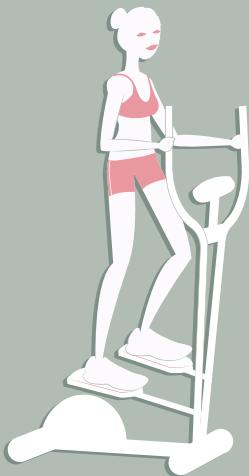
### ECHAUFFEMENT EN EXTÉRIEUR



VÉLO - 10 MIN

COURSE À PIED - 10 MIN

### ECHAUFFEMENT EN SALLE



STEPPER - 10 MIN

RAMEUR - 10 MIN

TAPIS DE COURSE - 10 MIN

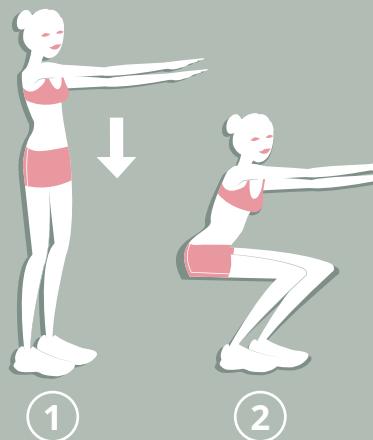


Cette première étape s'adresse aux débutants et aux personnes qui ne pratiquent pas régulièrement d'activité physique. Elle permet de travailler en douceur les cuisses et les abdominaux. Nous vous proposons un travail sous forme de circuits. Chaque circuit se focalise sur une zone musculaire et comporte deux exercices. Pour obtenir de bons résultats, la zone de travail doit un peu brûler en fin de circuit ! Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos.

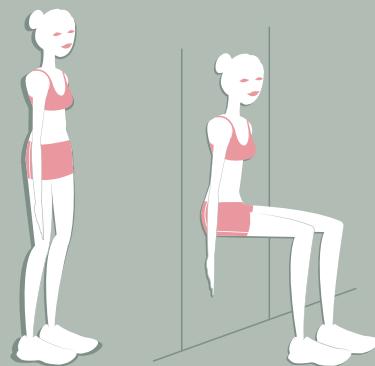
## TRAVAIL SUR LES CUISSES

- ✓ Enchainez les séries de squat et de chaise sans faire de pause.
- ✓ Pour les squats, vous devez réaliser entre 5 et 10 répétitions.
- ✓ Pour la chaise, vous devez tenir entre 15 et 30 secondes.
- ✓ Vous devez faire 4 séries de chaque exercice.
- ✓ A la fin des 4 séries, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !

### SQUAT - 5 RÉPÉTITIONS



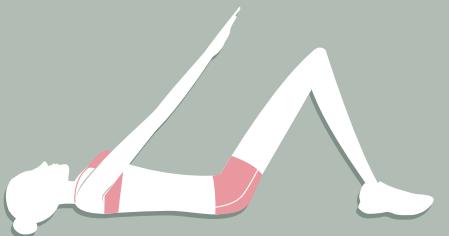
### CHAISE - 15 SECONDES



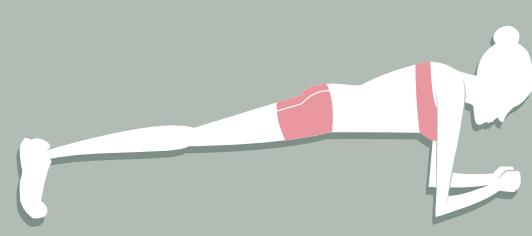
## TRAVAIL SUR LES ABDOMINAUX ET SUR LE GAINAGE

- ✓ Enchainez les séries d'abdominaux et de gainage sans faire de pause.
- ✓ Pour les relevés de buste, vous devez faire entre 15 et 30 répétitions, cela doit un peu brûler sur les derniers relevés !
- ✓ Pour le gainage, il faut tenir la pose (avec le dos bien droit) entre 30 et 60 secondes.
- ✓ Vous devez faire 4 séries de chaque exercice.

### RELEVÉ DE BUSTE - 15 RÉPÉTITIONS



### GAINAGE - 30 SECONDES



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



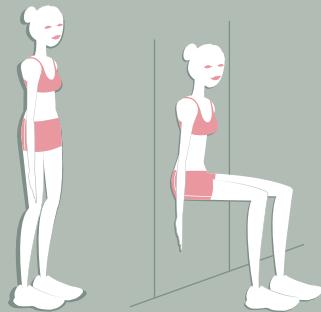
Cette seconde étape s'adresse aux débutants et aux personnes qui ne pratiquent pas régulièrement d'activité physique. Elle permet de travailler en douceur les jambes, les bras (surtout les triceps), le dos ainsi que les fessiers.

Nous vous proposons un travail sous forme de circuits. Chaque circuit se focalise sur une zone musculaire et comporte deux exercices. Pour obtenir de bons résultats, la zone de travail doit un peu brûler en fin de circuit ! Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos.

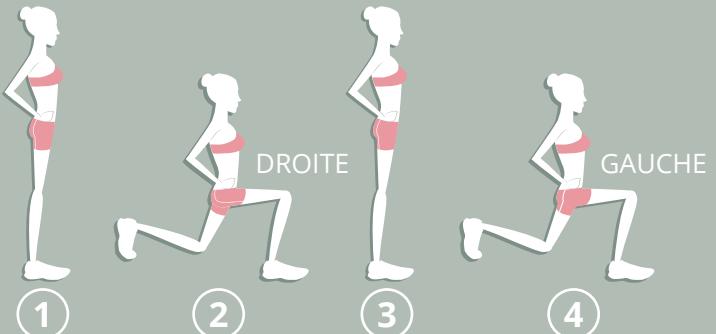
## TRAVAIL SUR LES JAMBES

- ✓ Enchainez les séries de chaise et de fentes sans faire de pause.
- ✓ Pour la chaise, vous devez tenir entre 15 et 30 secondes.
- ✓ Pour les fentes, vous devez faire entre 15 et 20 répétitions.
- ✓ Vous devez faire 4 séries de chaque exercice.
- ✓ A la fin des 4 séries, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !

CHAISE - 20 SECONDES



FENTES - 15 RÉPÉTITIONS



## TRAVAIL SUR LES TRICEPS

- ✓ Enchainez les séries de dips et de pompes sans faire de pause.
- ✓ Pour les dips, vous devez faire entre 15 et 20 répétitions.
- ✓ Pour les pompes, vous devez faire entre 10 et 15 répétitions. **Vous avez pour les pompes deux options :** soit les faire sur les genoux, soit sur les pieds.
- ✓ Vous devez faire 4 séries de chaque exercice.
- ✓ A la fin des 4 séries, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !

DIPS SUR CHAISE - 15 RÉPÉTITIONS



POMPES - 10 RÉPÉTITIONS





## TRAVAIL SUR LE DOS ET LES FESSIERS

- Enchainez les séries de « tirage dos » et de « soulevé du fessier » sans faire de pause.
- Pour les tirages dos, vous devez faire entre 15 et 20 répétitions. Utilisez des haltères légères (2Kg environ) ou une bouteille d'eau si vous n'avez pas d'haltères chez vous.
- Pour les « soulevés de fessier », vous devez faire des séries de 30 secondes minimum. Le mouvement doit être effectué lentement et bien contrôlé tant sur la montée que la descente.
- Vous devez faire 4 séries de chaque exercice.
- A la fin des 4 séries, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !

TIRAGE DOS - 15 RÉPÉTITIONS



BAS DU DOS + FESSIERS - 30 SECONDES



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Pour cette étape 3, nous vous proposons un exercice de cardio-training. Cet exercice consiste à faire travailler un grand groupe musculaire de façon ininterrompue pendant une période suffisamment longue pour éléver la fréquence cardiaque et faciliter la perte de calories.

## TRAVAIL CARDIO-TRAINING

L'activité cardio-training est indispensable pour une personne qui souhaite affiner sa silhouette.

Mais les autres bénéfices sont nombreux :

- ✓ Augmente le niveau d'énergie
- ✓ Prévient certaines maladies
- ✓ Aide à contrôler le poids
- ✓ Diminue la masse graisseuse dans le corps
- ✓ Aide à maîtriser la tension artérielle
- ✓ Contribue à maîtriser le taux de cholestérol
- ✓ Aide à maintenir un taux de sucre dans le sang correct

Au choix, nous vous proposons les exercices suivants : vélo, course à pieds ou natation

- ✓ Il est nécessaire de faire l'exercice choisi au minimum 20 minutes. En fonction de votre condition, vous pouvez le poursuivre jusqu'à 40 minutes.

VÉLO - 20-30 MINUTES



COURSE À PIED - 20-30 MINUTES



NATATION - 20-30 MINUTES

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Cette 4eme et dernière étape du niveau « débutant » permet de travailler en douceur les jambes, les bras (surtout les triceps), les abdominaux ainsi que les fessiers.

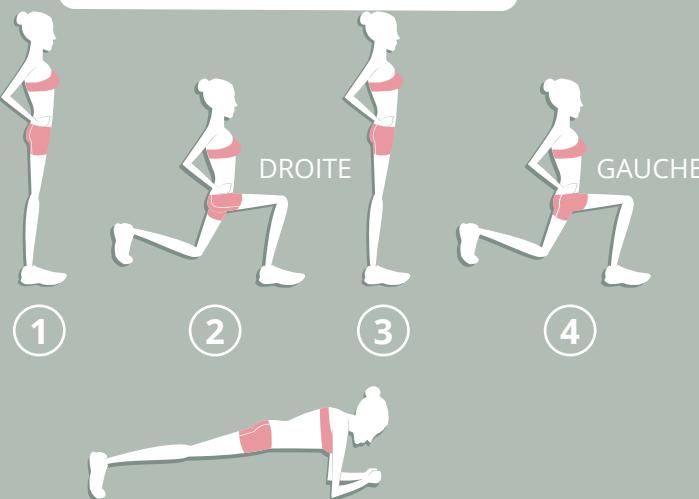
Nous vous proposons un travail sous forme d'un circuit de six exercices différents qui sollicite les différents groupes musculaires.

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos.

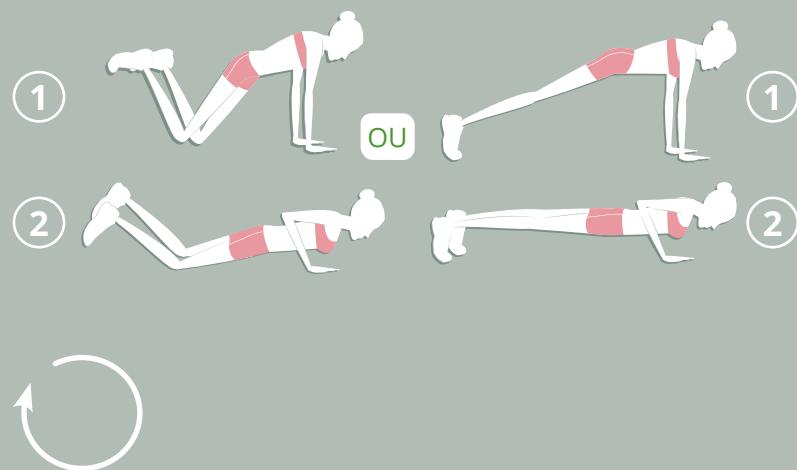
## CIRCUIT - 4 TOURS

- ✓ Enchainez les 6 exercices sans faire de pause.
- ✓ Pour les « fentes », les « pompes », les « obliques crunch », les « soulevés de fessiers » ainsi que les « squat », vous devez faire entre 15 et 30 répétitions.
- ✓ Pour le gainage, il faut tenir la pose (avec le dos bien droit) entre 30 et 60 secondes.
- ✓ A la fin des 6 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 4 circuits complets.

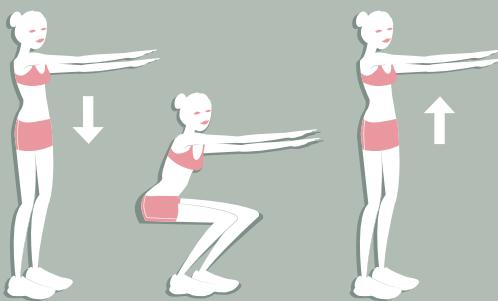
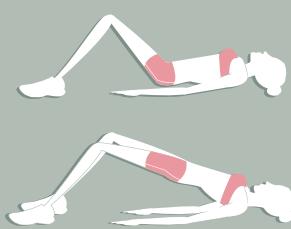
### FENTES - 15 RÉPÉTITIONS



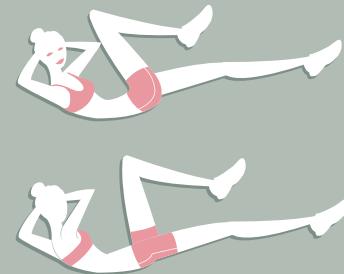
### POMPES - 15 RÉPÉTITIONS



### GAINAGE - 30 SECONDES



### BAS DU DOS + FESSIERS 15 RÉPÉTITIONS



### SQUAT - 15 RÉPÉTITIONS

### OBLIQUE CRUNCH 15 RÉPÉTITIONS

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements

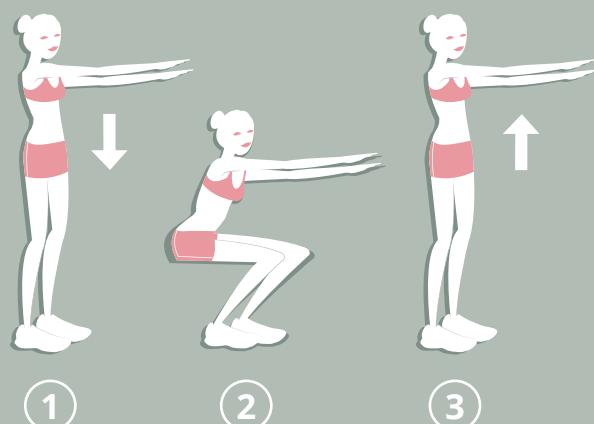


Cette première étape du niveau « intermédiaire » met l'accent sur les jambes et sur le gainage. Nous vous proposons un travail sous forme d'un circuit de quatre exercices différents, qui sollicitent ces deux groupes musculaires. Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos.

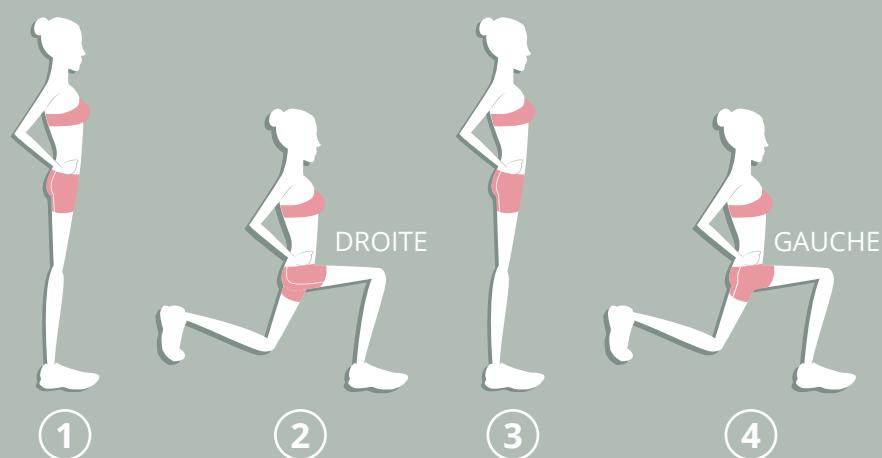
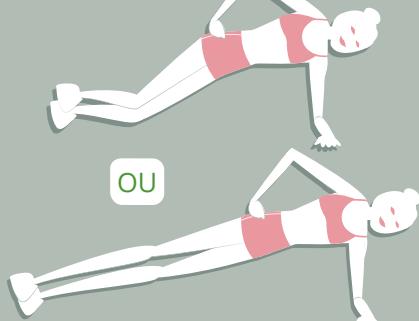
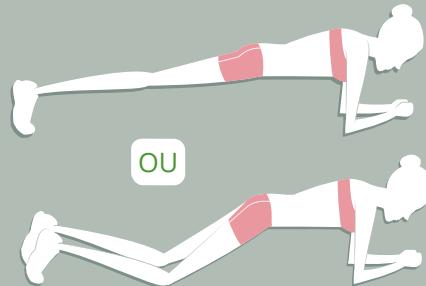
## CIRCUIT - 4 TOURS

- ✓ Enchainez les 4 exercices sans faire de pause.
- ✓ Pour les « fentes » ainsi que les « squats », vous devez faire entre 15 et 30 répétitions.
- ✓ Pour les deux exercices de gainage, il faut tenir la pose (avec le dos bien droit) entre 30 et 60 secondes.
- ✓ A la fin des 4 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 4 circuits complets.

### SQUAT - 15 RÉPÉTITIONS



### GAINAGE - 30 SECONDES



### GAINAGE LATÉRAL - 30 SECONDES

### FENTES - 15 RÉPÉTITIONS

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements

Cette seconde étape du niveau « intermédiaire » met l'accent sur les abdominaux et le cardio-training. C'est le type de séance qui va vous aider à avoir un ventre plat et ainsi réussir votre teatox !

Nous vous proposons un travail sous forme de circuits. Chaque circuit se focalise sur une zone musculaire et

comporte trois exercices. Pour obtenir de bons résultats, la zone de travail doit un peu brûler en fin de circuit !

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos.

## TRAVAIL SUR LES ABDOMINAUX

☛ Enchainez les 3 exercices sans faire de pause.

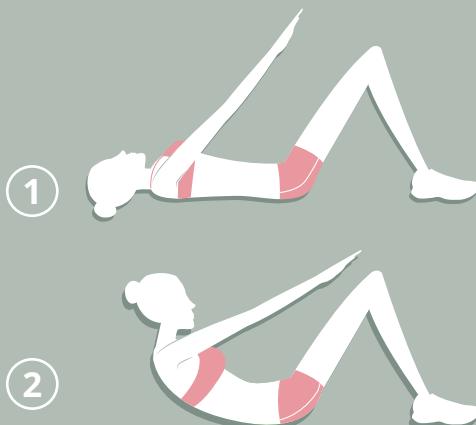
☛ Pour les « relevés de buste » ainsi que les « relevés de jambes », vous devez faire entre 15 et 30 répétitions.

☛ Pour le gainage, il faut tenir la pose (avec le dos bien droit) entre 30 et 60 secondes. Si vous avez du mal à tenir la durée, il est possible de mettre les genoux au sol.

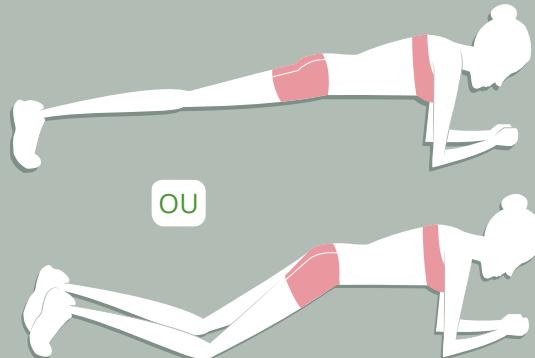
☛ A la fin des 3 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !

☛ Vous devez faire 4 circuits complets.

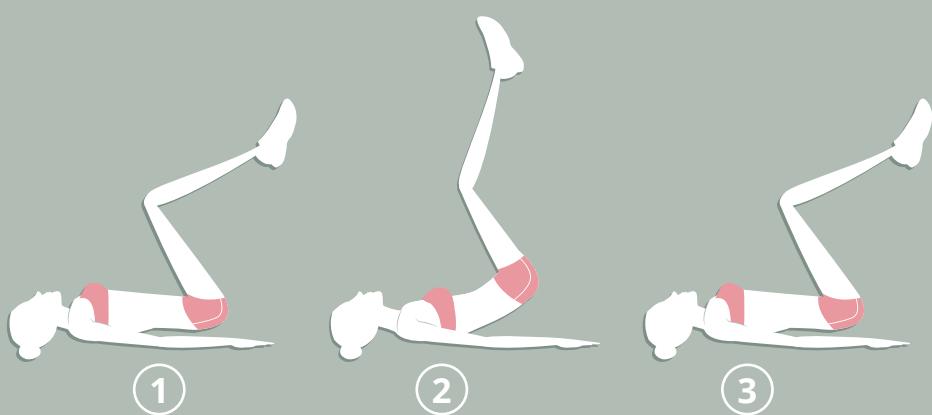
**RELEVÉ DE BUSTE**  
15 RÉPÉTITIONS



**GAINAGE**  
30 SECONDES



OU



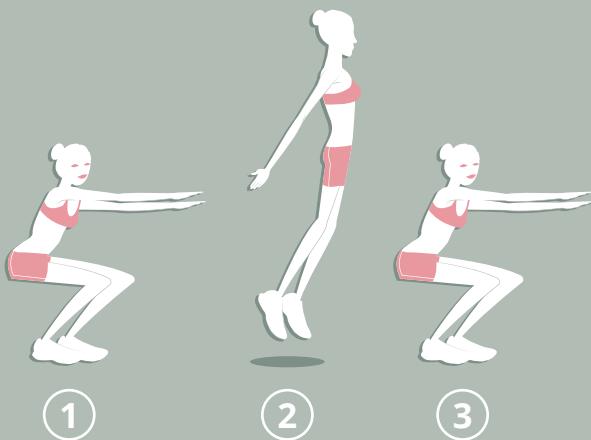
**RELEVÉ DE JAMBES**  
15 RÉPÉTITIONS



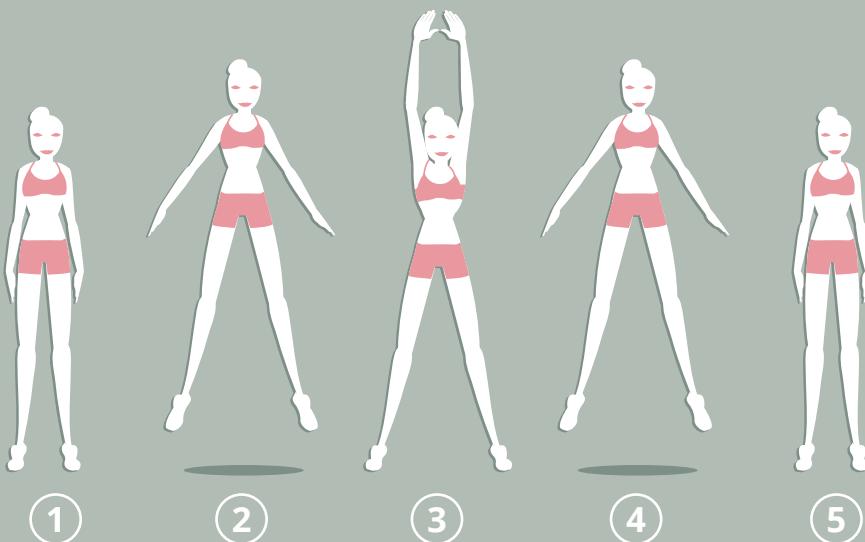
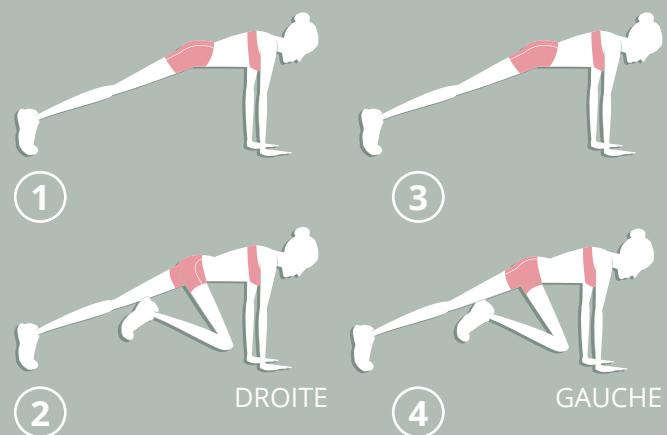
## TRAVAIL DE CARDIO-TRAINING

- Enchainez les 3 exercices sans faire de pause.
- Pour les 3 exercices, vous devez faire entre 15 et 30 répétitions.
- Vous devez gérer la vitesse d'exécution des exercices en fonction de votre forme. Mais vous en devez pas vous arrêter !
- A la fin des 3 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- Vous devez faire 4 circuits complets.

JUMP  
15 RÉPÉTITIONS



MOUNTAIN CLIMBER  
15 RÉPÉTITIONS



JUMPING JACK  
15 RÉPÉTITIONS

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements

Cette troisième étape du niveau « intermédiaire » met l'accent sur les jambes, les abdominaux, les bras et les fessiers.

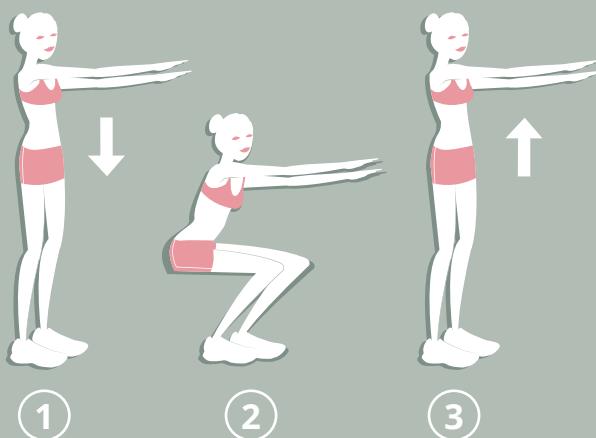
Nous vous proposons un travail sous forme de trois circuits. Chaque circuit se focalise sur une zone musculaire et comporte trois exercices. Pour obtenir de bons résultats, la zone de travail doit un peu brûler en fin de circuit !

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration.

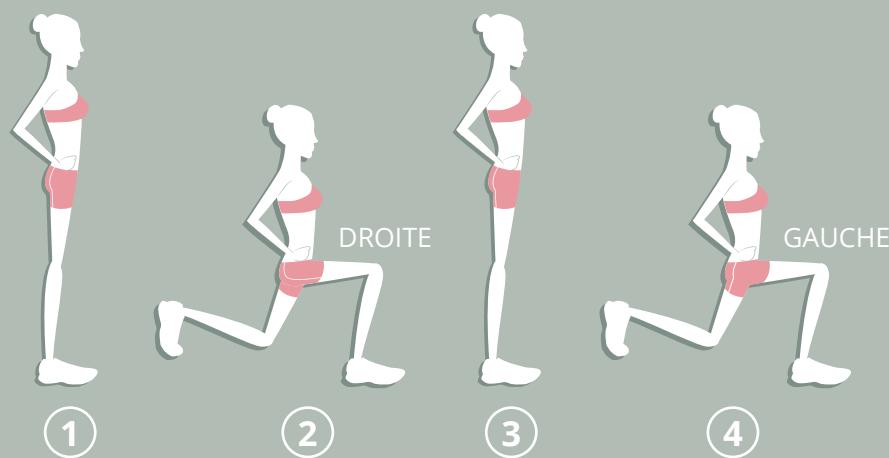
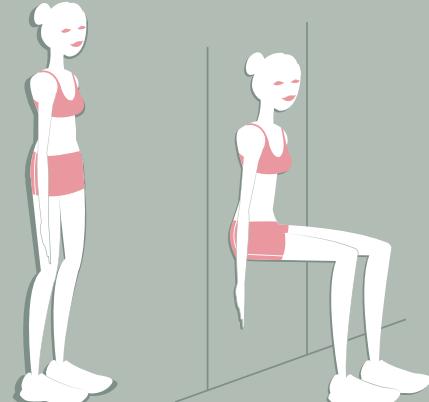
## TRAVAIL SUR LES JAMBES

- ✓ Enchainez les 3 exercices sans faire de pause.
- ✓ Pour les « fentes » ainsi que les « squat », vous devez faire entre 15 et 30 répétitions.
- ✓ Pour la chaise, il faut tenir la pose entre 30 et 60 secondes.
- ✓ A la fin des 3 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 4 circuits complets.

**SQUAT**  
15 RÉPÉTITIONS



**CHAISE**  
30 SECONDES



**FENTES**  
15 RÉPÉTITIONS



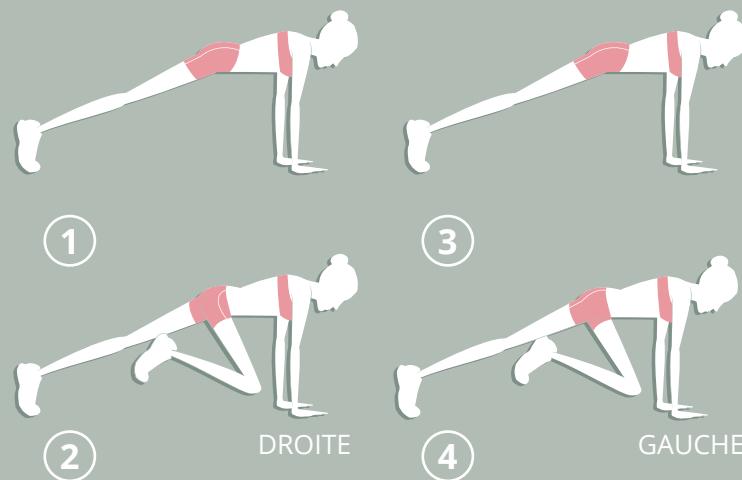
## TRAVAIL SUR LES ABDOMINAUX

- Enchainez les 2 exercices sans faire de pause.
- Pour le gainage, il faut tenir la pause 60 secondes. Si vous avez du mal à tenir la durée, il est possible de mettre les genoux au sol.
- Pour le « Mountain Climber », vous devez gérer la vitesse en fonction de votre forme. Mais vous en devez pas vous arrêter ! Et vous devez tenir 1 minute.
- A la fin des 2 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- Vous devez faire 4 circuits complets.

GAINAGE  
1 MINUTE



OU



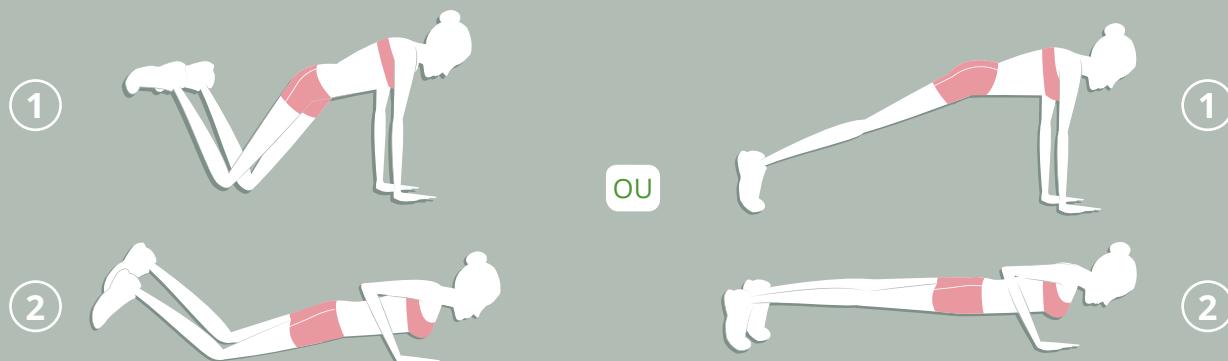
MOUNTAIN CLIMBER  
1 MINUTE



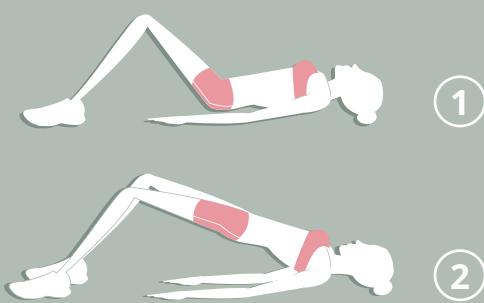
## TRAVAIL SUR LES BRAS ET LES FESSIERS

- Enchainez les 3 exercices sans faire de pause.
- Pour les « pompes », les « soulevés de fessiers » et les exercices de triceps, vous devez faire entre 15 et 20 répétitions. Pour les pompes, si vous avez du mal, vous pouvez les faire sur les genoux. Pour les triceps, si c'est trop simple, vous pouvez mettre vos pieds sur une chaise également !
- A la fin des 3 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- Vous devez faire 4 circuits complets.

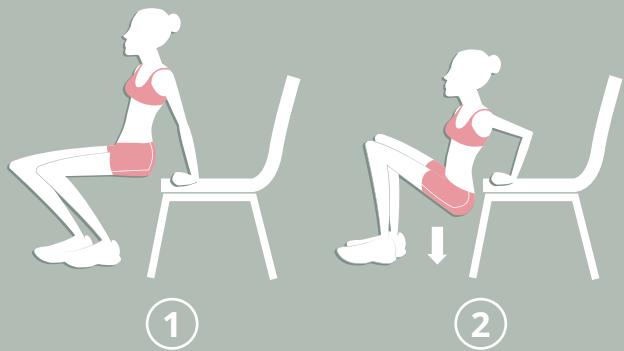
### POMPES 15 RÉPÉTITIONS



### BAS DU DOS 15 RÉPÉTITIONS



### TRICEPS SUR CHAISE 15 RÉPÉTITIONS



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements

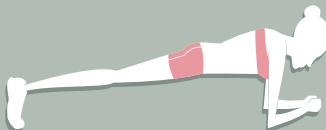


Cette quatrième étape du niveau « intermédiaire » repose sur un circuit complet ! Ce circuit fait appel à tous les grands groupes musculaires mais également au cardio. A ce stade, nous pensons que vous en êtes capable. Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

## TRAVAIL COMPLET SOUS FORME DE CIRCUIT

- ✓ Enchainez les 9 exercices sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 9 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 3 circuits complets.

**GAINAGE**  
1 MIN



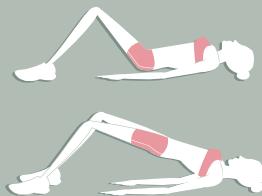
**TRICEPS SUR CHAISE**  
1 MIN



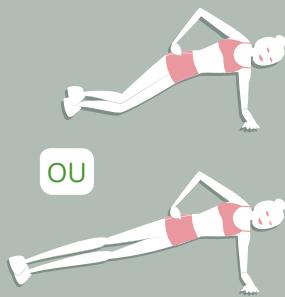
**JUMP**  
1 MIN



**FESSIERS**  
1 MIN



**GAINAGE LATÉRAL**  
1 MIN



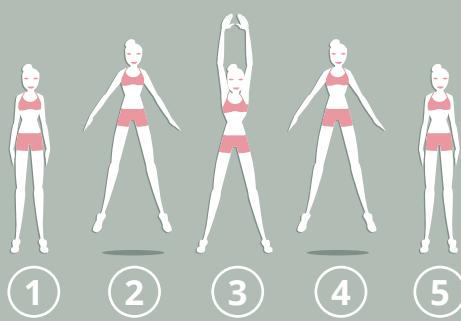
**CRUNCH INVERSE**  
1 MIN



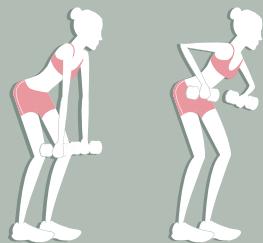
**MOUNTAIN CLIMBER**  
1 MIN



**JUMPING JACK**  
1 MIN



**TIRAGE DOS**  
1 MIN



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Cette première étape du niveau « avancé » repose sur un circuit complet ! Ce circuit fait appel à tous les grands groupes musculaires mais également au cardio. Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

## TRAVAIL COMPLET SOUS FORME DE CIRCUIT

- ✓ Enchainez les 7 exercices sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 7 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 5 circuits complets.
- ✓ A chaque circuit, vous devez réaliser chaque exercice plus longtemps :

**1er tour** : 30 s par exercice

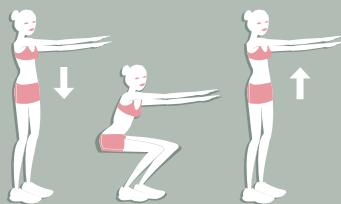
**2eme tour** : 45 s par exercice

**3eme tour** : 60 s par exercice

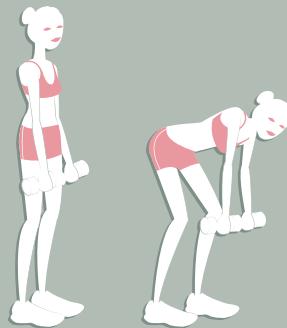
**4eme tour** : 75 s par exercice

**5eme tour** : 90 s par exercice.

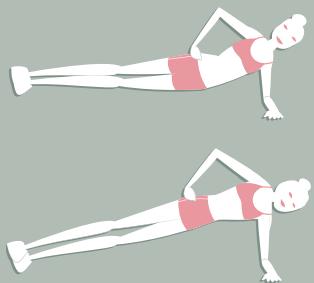
### SQUAT



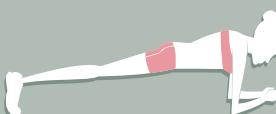
### SOULEVÉ DE TERRE



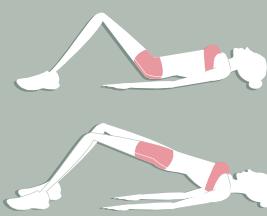
### GAINAGE LATÉRAL AVEC LEVÉE DE HANCHE



### GAINAGE



### FESSIERS



### MOUNTAIN CLIMBER



### OBLIQUE CRUNCH

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements

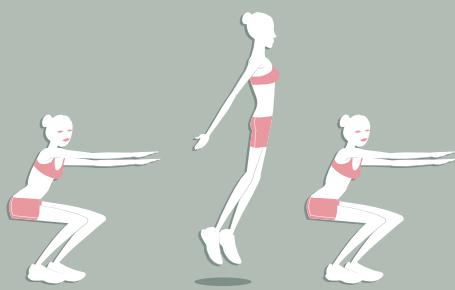
Cette seconde étape du niveau « avancé » met l'accent sur le cardio tout en travaillant le renforcement musculaire.

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

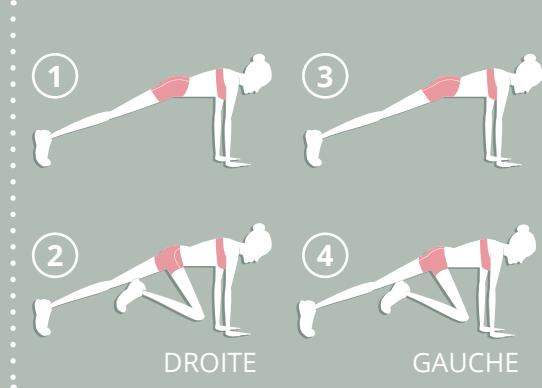
## TRAVAIL COMPLET SOUS FORME DE CIRCUIT - INTERIEUR

- ✓ Enchainez les 5 exercices sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 5 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 3 circuits complets au minimum.
- ✓ Chaque exercice doit être réalisé 2 minutes par circuit.

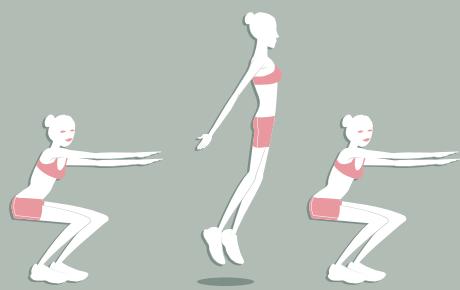
### JUMP SUR PLACE 2 MINUTES



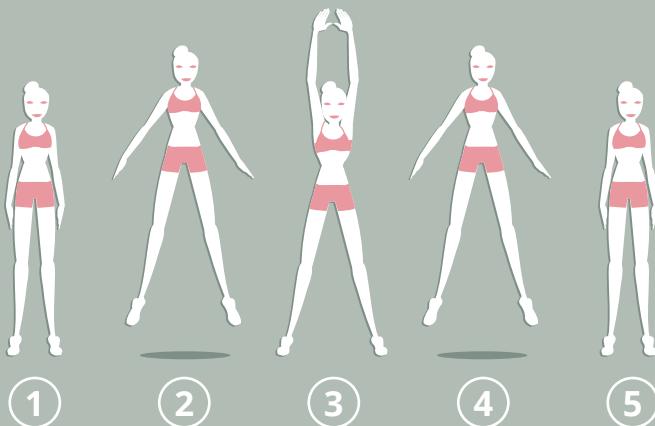
### MOUNTAIN CLIMBER 2 MINUTES



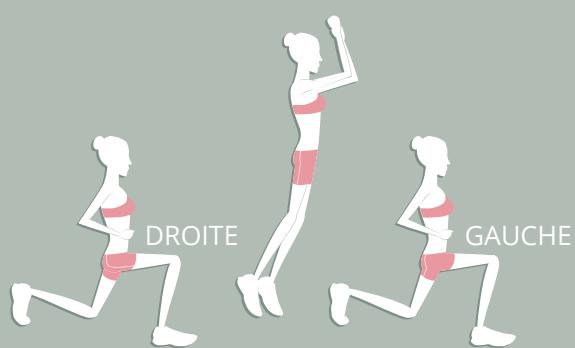
### JUMP SUR PLACE 2 MINUTES



### JUMPING JACK 2 MINUTES



### FENTES JUMP 2 MINUTES



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Cette troisième étape du niveau « avancé » met l'accent sur le cardio tout en travaillant le renforcement musculaire. Elle se déroule en extérieur.

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

## TRAVAIL COMPLET SOUS FORME DE CIRCUIT - EXTERIEUR

- ✓ Enchainez les 7 exercices sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 7 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 3 circuits complets au minimum.
- ✓ Les 3 courses doivent durer 5 minutes par circuit : Vous pouvez en réaliser une rapide sur les 3.
- ✓ Les autres mouvements sont à réaliser pendant 2 minutes.

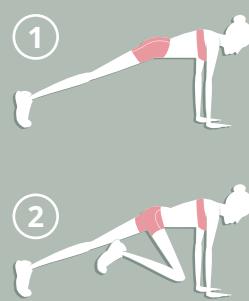
**CORDE À SAUTER**  
2 MINUTES



**COURSE À PIED**  
5 MINUTES



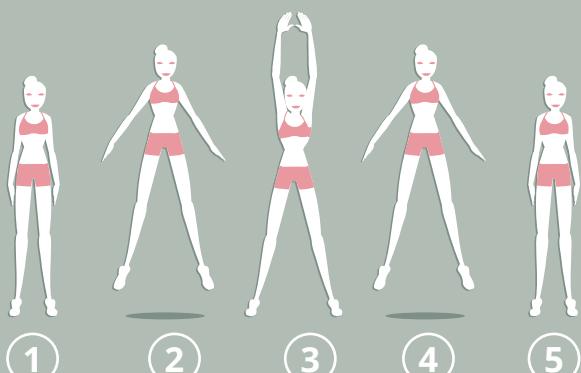
**MOUNTAIN CLIMBER**  
2 MINUTES



**COURSE À PIED**  
5 MINUTES



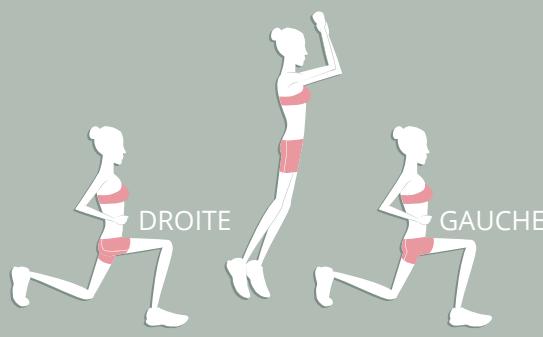
**JUMPING JACK**  
2 MINUTES



**COURSE À PIED**  
5 MINUTES



**FENTES JUMP**  
2 MINUTES



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Cette quatrième étape du niveau « avancé » vous propose un travail sur les 3 zones du corps : bas du corps, centre du corps et haut du corps.

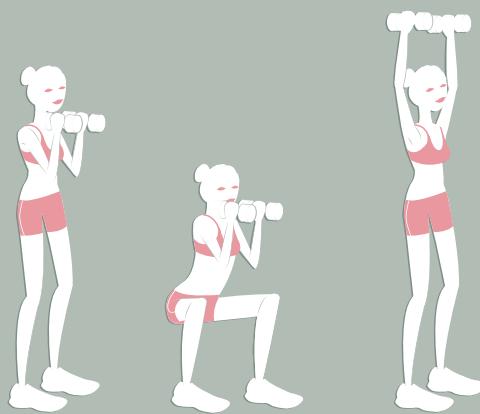
Vous avez le choix de réaliser un travail zone par zone. Vous commencez alors par les 4 exercices pour le bas du corps, puis les 4 pour le centre du corps pour finir par les 4 qui concernent le haut du corps. Ou bien vous préférez un travail en alternance et vous enchainez les premiers exercices de chaque zone, puis les seconds, puis les troisièmes pour finir par les quatrièmes.

Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

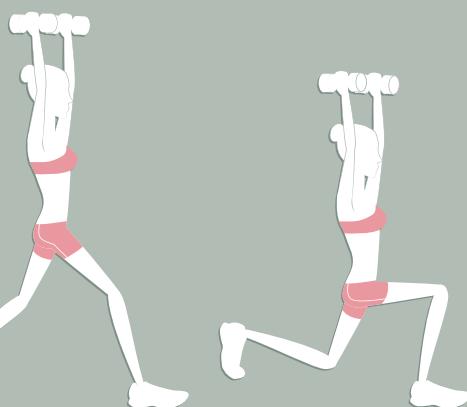
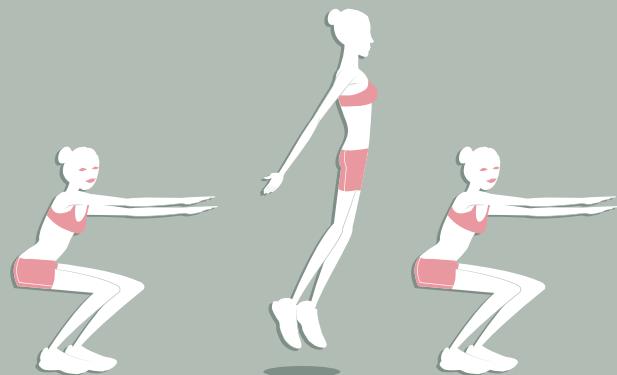
- ✓ Enchainez les 3 ou 4 exercices suivant votre méthode de travail sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 3 ou 4 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 2 circuits complets au minimum.
- ✓ Chaque exercice doit être réalisé 1 minute par circuit

## BAS DU CORPS

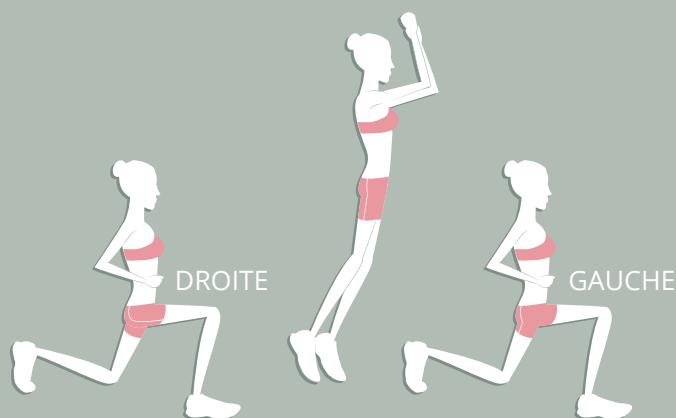
**SQUAT PRESS**  
1 MINUTES



**JUMP**  
1 MINUTES



**OVERHEAD FENTES**  
1 MINUTES

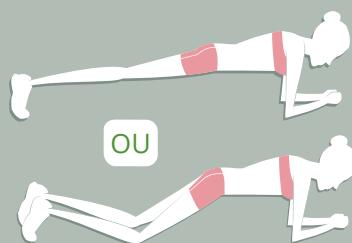


**FENTES JUMP**  
1 MINUTES



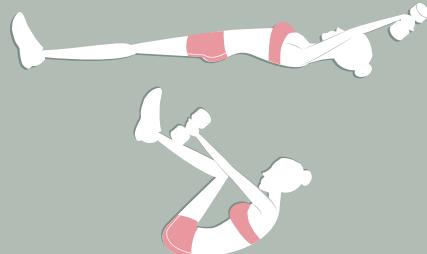
## CENTRE DU CORPS

GAINAGE  
1 MINUTES



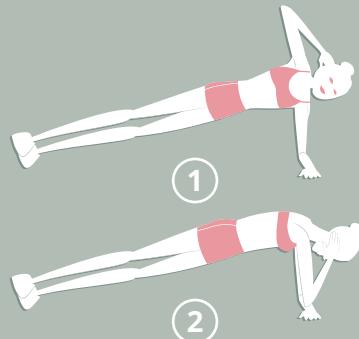
OU

CRUNCH EXTENSION  
1 MINUTES



1 MINUTES

GAINAGE LATÉRAL AVEC ROTATION  
1 MINUTES



1

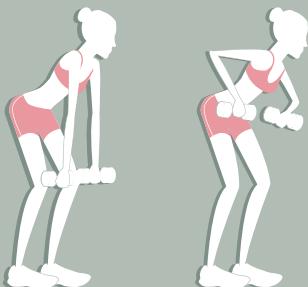
2

GAINAGE LATÉRAL  
1 MINUTES

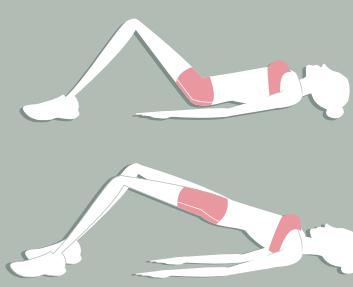


OU

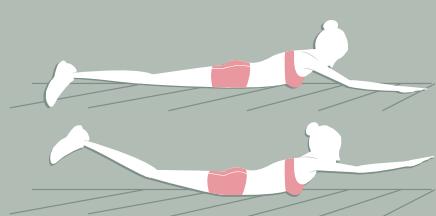
TIRAGE DOS  
1 MINUTES



BAS DU DOS  
1 MINUTES



RENFORCEMENT DOS  
1 MINUTES



POMPES  
1 MINUTES

C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



Cette dernière étape du niveau « avancé » repose sur un circuit complet ! Ce circuit fait appel à tous les grands groupes musculaires mais également au cardio. Lors de tous les exercices, garder une bonne posture et contractez vos abdos afin de protéger votre dos. Pensez également à bien contrôler votre respiration. Ce circuit quand il est bien réalisé démontre une bonne condition physique générale.

## TRAVAIL COMPLET SOUS FORME DE CIRCUIT

- ✓ Enchainez les 8 exercices sans faire de pause.
- ✓ A la fin des 8 exercices, vous méritez une récupération. Hydratez-vous et soufflez deux minutes !
- ✓ Vous devez faire 4 circuits complets.
- ✓ A chaque circuit, vous devez réaliser chaque exercice plus longtemps :

**1er tour** : 30 s par exercice

**2eme tour** : 45 s par exercice

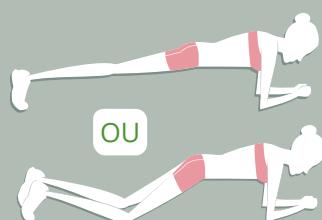
**3eme tour** : 60 s par exercice

**4eme tour** : 75 s par exercice

AIR SQUAT



GAINAGE



CRUNCH EXTENSION



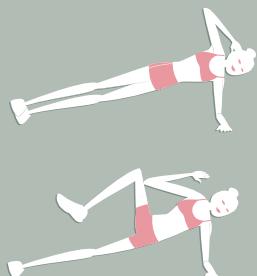
FENTES JUMP



BURPEES



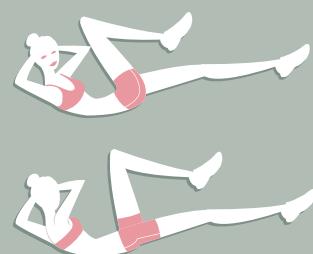
GAINAGE LATERAL DYNAMIQUE



MOUNTAIN CLIMBER



OBLIQUE CRUNCH



C'est terminé ! Vous pouvez passer aux étirements



En complément du programme fitness, nous vous proposons deux programmes de yoga : un programme court et un programme long. Ils représentent des compléments intéressants que vous pouvez insérer dans votre programme Happy Detox Tea.

Pour rappel, le yoga est une discipline qui associe exercices physiques, exercices respiratoires, exercices de concentration & méditation avec des exercices de relaxation.

## EXERCICES PHYSIQUES, POSTURES (ASANAS) ET ENCHAÎNEMENTS

- ✓ Donnent plus de souplesse.
- ✓ Revitalisent les organes internes, certaines postures opérant un massage en douceur sur nos organes.
- ✓ Revitalisent l'ensemble du corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds.
- ✓ Harmonisent la musculature : le yoga fait travailler des muscles qui, autrement, ne seraient jamais sollicités par nos activités quotidiennes.
- ✓ Assouplissent la colonne vertébrale.
- ✓ Permettent de mémoriser une « chorégraphie », un enchaînement, de développer sa concentration.
- ✓ Développent la persévérance et l'endurance (par le travail régulier des postures).
- ✓ Renforcent le système immunitaire et permettent d'être mieux armés contre les rhumes et autres maladies chroniques.
- ✓ Soulagent les femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel.
- ✓ Assurent une meilleure longévité.

## EXERCICES RESPIRATOIRES

- ✓ Améliorent la qualité de notre respiration en développant la cage thoracique.
- ✓ Éliminent les toxines et bactéries de l'organisme.
- ✓ Renforcent notre vitalité en faisant circuler l'énergie vitale au niveau des chakras.
- ✓ Améliorent la circulation sanguine.
- ✓ Améliorent les fonctions digestives.
- ✓ Favorisent la détente et une meilleure gestion de notre stress.
- ✓ Améliorent la qualité du sommeil.

## EXERCICES DE CONCENTRATION ET DE MÉDITATION

- ✓ Améliorent nos facultés intellectuelles.
- ✓ Nous donnent une meilleure clarté mentale.
- ✓ Éliminent les pensées parasites et augmentent notre joie de vivre.
- ✓ Favorisent l'évolution spirituelle.
- ✓ Permettent une meilleure maîtrise de soi et une plus grande ouverture aux autres.

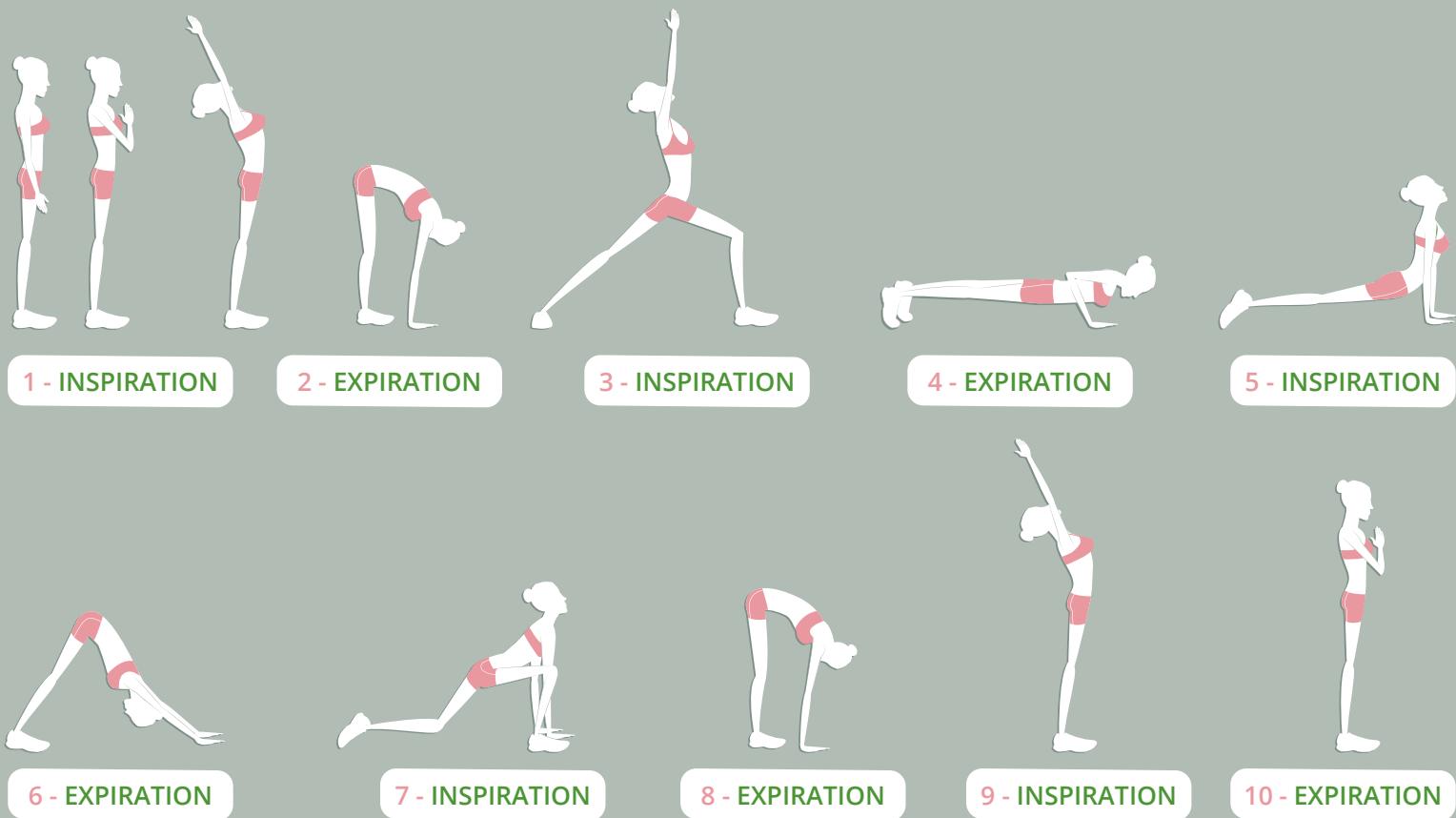
## EXERCICES DE RELAXATION

- ✓ Nous permettent d'apprendre à nous détendre.
- ✓ Nous aident à gérer notre stress.
- ✓ Nous aident à éliminer les émotions négatives.
- ✓ Améliorent la qualité de sommeil.

Nous vous proposons pour le programme de yoga court un ensemble de mouvement qui permet de travailler la totalité du corps et la respiration. Il s'agit de la « Salutation au Soleil ». Cet enchainement à réaliser au réveil stimule la montée d'énergie. Chaque partie du corps est alors mobilisée, stimulée et assouplie.

### SALUTATION AU SOLEIL

- ⇨ Commencez avec un ou deux cycles.
- ⇨ Puis augmentez progressivement jusqu'à 6 ou 12 cycles chaque matin!
- ⇨ Finissez toujours le programme par 5 minutes de relaxation



**1. Utthita tadasana :** Commencez en Tadasana, avec les mains sur le coeur. Levez les mains.

**2. Uttanasana :** Expirez. Allez vers l'avant.

**3. Anjaneyasana :** Inspirez. Jambe droite derrière. Levez les bras.

**4. Chaturanga :** Expirez. Posez genoux, poitrine et menton au sol.

**5. Bhujangasana :** Inspirez. Relevez le buste.

**6. Adho mukha svanasana :** Expirez. Poussez sur les mains, les pieds.

**7. Anjaneyasana :** Amener le pied droit en avant entre les deux mains, le genou gauche vers le sol, appuyez sur les hanches vers le bas et de regarder vers le haut.

**8. Uttanasana :** En expirant, ramener le pied gauche en avant. Gardez les paumes sur le sol. Vous pouvez plier les genoux, si nécessaire.

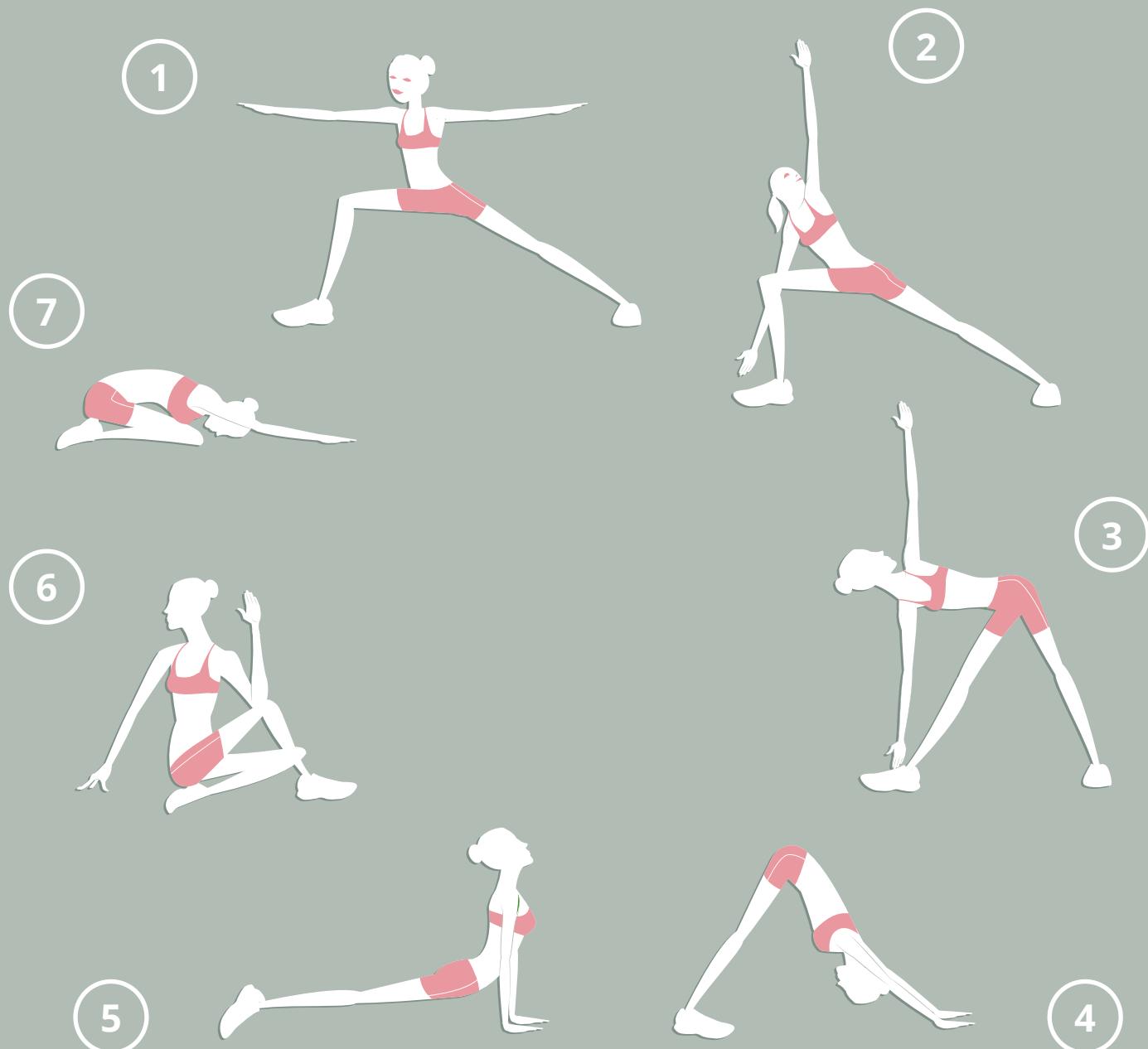
**9. Utthita tadasana :** Inspirez. Remontez puis levez les bras.

**10. Tadasana & Namaste :** Expirez. Amenez les mains sur le coeur.

Ce programme issu du yoga présente un ensemble de mouvements qui permettent de bien étirer la totalité de votre corps. Ces positions vont vous aider à renforcer vos muscles en profondeur pour obtenir une meilleure posture et garantir un bon maintien de la ceinture abdominale.

### POSTURE ET ETIREMENT

- ✓ Vous devez tenir les positions entre 45 et 60 secondes
- ✓ Vous devez répéter le circuit 3 à 4 fois.
- ✓ Prenez deux minutes de pause entre chaque circuit et hydratez-vous.
- ✓ Relaxez-vous 5 à 10 minutes en fin de séance.



# ÉTIREMENTS

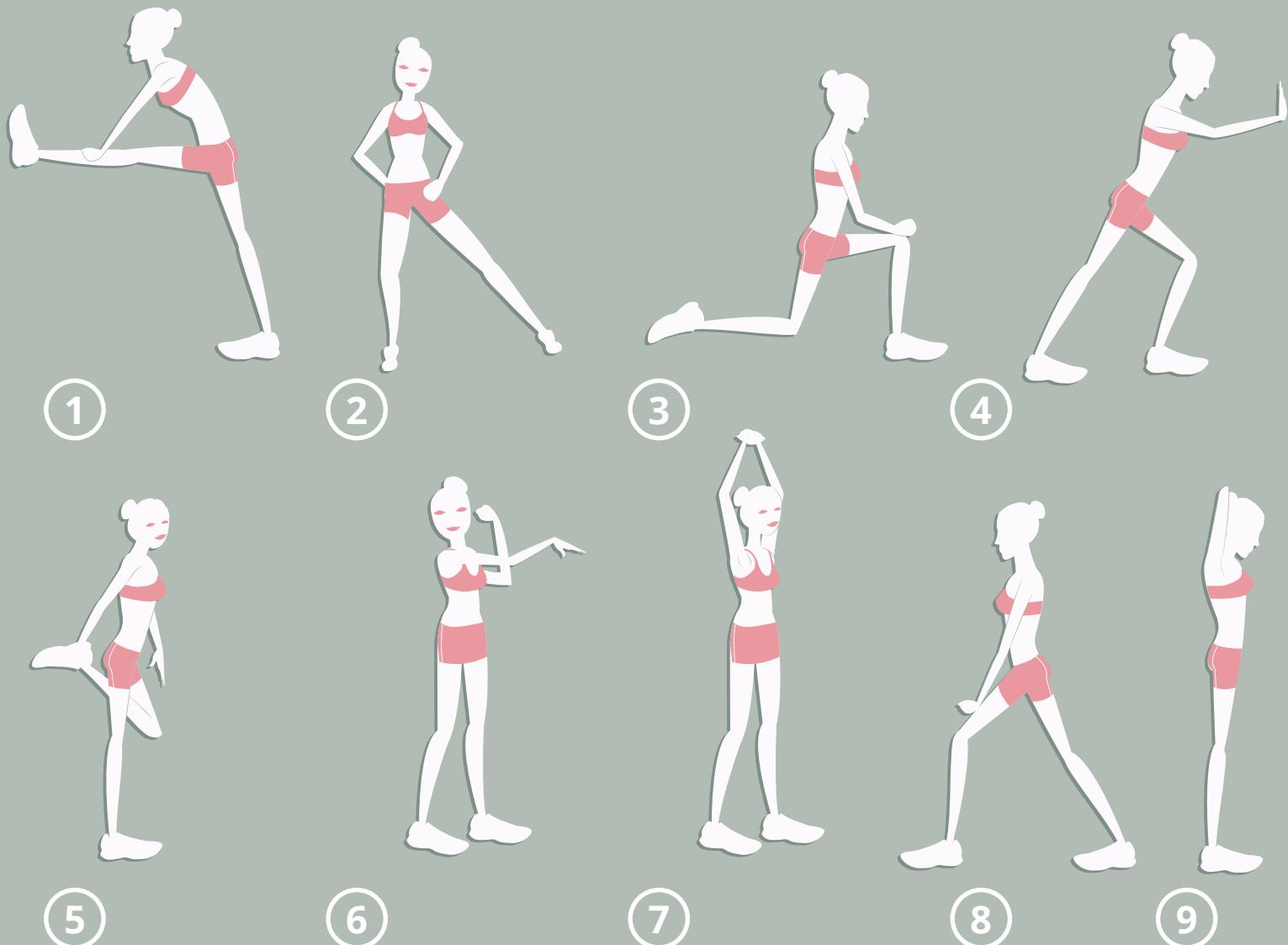
Nous vous proposons ici une séance d'étirements. Vous devez toujours terminer votre séance de fitness par des étirements.

Ils sont utiles après l'effort pour regagner en souplesse. Les étirements allongent le muscle, lui font regagner sa longueur d'origine, le décontracte. Ils redonnent aussi aux articulations leur mobilité. C'est aussi un bon moment de relaxation.

## PROGRAMME D'ETIREMENTS

Chaque posture doit être tenue entre 20 et 30 secondes.

Respirez tranquillement et relaxez-vous



**Vous avez des questions ou souhaitez partager vos expériences, écrivez-nous :**

[hello@happydetoxtea.com](mailto:hello@happydetoxtea.com)



**Le contenu de ce programme est la propriété de DBDSA International Ltd.  
Votre usage de celui-ci est limité aux conditions suivantes :**

- ✓ Consulter ce livre sur vos équipements électroniques (ordinateurs, tablettes, smartphone...).
- ✓ Imprimer un seul exemplaire pour votre usage personnel.

La licence d'utilisation de ce livre est personnelle. Vous n'avez pas le droit de le mettre à disposition d'autres personnes, que ce soit pour un don, un prêt ou une vente. Vous ne devez pas envoyer une copie électronique de ce livre ou un lien de téléchargement de celui-ci à quiconque. Chaque copie de ce livre est identifiée avec un code personnel qui permet de retrouver la personne responsable de sa distribution illicite.

**Les personnes ne respectant pas ces règles sont susceptibles de subir des poursuites.**

Happy Detox Tea est une marque déposée de la société DBDSA International Ltd.  
Basée à Dubai – EAU.

happy

---

DETOXtea