

■ Cure Détox EDMARK – 7 jours

Programme naturel pour purifier le corps et relancer le métabolisme

■ Produits nécessaires

Produit	Quantité
Splina Liquid Chlorophyll	1 bouteille
Shake Off (Fiber Detox)	1 boîte

■ Matin (à jeun)

- 1 verre d'eau tiède + 1 cuillère à soupe de Splina Liquid Chlorophyll
- Petit-déjeuner léger : fruits frais ou yaourt nature

■ Midi

- Repas équilibré : légumes, poisson ou poulet grillé, et un peu de riz complet ou patate douce
- Après le repas : 1 verre de Splina

■ Après-midi (vers 16 h)

- 1 sachet de Shake Off (Fiber Detox) dans 250 ml d'eau froide

■ Soir (avant 19 h)

- Repas léger : soupe, salade ou fruits
- 1 verre de Splina avant de dormir

■ Conseils pendant la cure

- Bois 2,5 à 3 litres d'eau par jour
- Évite sucre, sodas, café, pain blanc, fritures
- Mange lentement et favorise fruits, légumes, bouillons et tisanes
- Dors suffisamment et marche au moins 30 minutes par jour

■ Résultats attendus en 7 jours

- Meilleure digestion et ventre plus plat

- Peau plus claire et éclatante
- Corps plus léger et plein d'énergie

■ Suis bien ton programme pendant 7 jours et tu ressentiras une transformation naturelle et durable.