

Rituel Détox Doux

10 minutes pour retrouver plus de légèreté naturellement

Cette fiche vous aide à installer un rituel détox doux, simple et réaliste pour accompagner l'organisme avec plus de légèreté. L'objectif n'est pas de forcer le corps, mais de le soutenir avec des gestes simples : hydratation, infusion, mouvement doux et repas plus légers.

1. Commencer avec légèreté

- Buvez un verre d'eau tiède au réveil.
- Respirez profondément près d'une fenêtre ouverte.
- Laissez au corps un réveil plus lent et plus doux.

2. Préparer une infusion adaptée

- Choisissez une infusion détox douce ou digestion légère.
- Buvez-la dans le calme.
- Privilégiez la régularité dans votre routine.

3. Remettre le corps en mouvement

- Marchez quelques minutes.
- Faites des étirements simples.
- Relancez doucement l'énergie et la circulation.

4. Alléger la journée

- Choisissez des repas plus simples et plus légers.
- Réduisez les excès de sucre et d'aliments trop riches.
- Terminez la journée avec une infusion apaisante.

Check-list du rituel

- ☐ J'ai bu de l'eau au réveil.
- ☐ J'ai pris une infusion adaptée.
- ☐ J'ai bougé mon corps quelques minutes.
- ☐ J'ai allégé au moins un repas aujourd'hui.
- ☐ J'ai pris un moment pour respirer.
- ☐ Je me sens plus légère et plus présente.

Conseil NaturoAura

Une détox douce ne se mesure pas à la restriction, mais à la sensation de clarté, de simplicité et de confort retrouvée. Quelques gestes cohérents valent mieux qu'un protocole trop strict.

Mes phrases d'ancrage

- Je choisis la légèreté avec douceur.
- Je soutiens mon corps sans le brusquer.
- Je simplifie ce qui peut l'être.
- Chaque petit geste compte.

Jour	Rituel fait	Digestion	Énergie	Sensation de légèreté
Jour 1				

Jour	Rituel fait	Digestion	Énergie	Sensation de légèreté
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

Mes essentiels NaturoAura

- Infusion Détox Douce.
- Infusion Digestion Légère.
- Un carnet pour noter vos sensations pendant 7 jours.