



**VIRGINIE'S**

— Cuisine Culture —  
Bien - Être



Pourquoi participer au programme Cure Vitalité?

Notre rythme de vie favorise les parasites extérieurs (stress, fatigue, excitants: café, thé, alcool, sucres...) qui fatiguent notre organisme.

On le sait notre alimentation est pour beaucoup dans notre bien être et notre équilibre.

Durant ces 3 ou 6 jours, l'objectif est de diminuer le bol alimentaire, retirer beaucoup le sucre, et les graisses animales (je garde en protéines animales les œufs, le fromage de chèvre et brebis, mais en très petites quantités) afin que vous retrouviez une nouvelle énergie, en favorisant la libération des toxines. Se mettre au vert, mais de façon équilibrée et gourmande.

Il est possible que vous perdiez un peu de poids, mais l'objectif est de vous sentir allégés, avec une meilleure digestion (moins de fatigue, et plus d'énergie vitale), que les toxines accumulées s'éliminent naturellement et favorisent les émonctoires à faire leur travail.

Ces quelques jours seront profitables sans alcool, avec peu de café ou thé (gardez celui que vous préférez) et de bonnes infusions,

Le programme veille à vous nourrir pleinement avec 2 collations dans la journée, utiles car elle permettent de combler des «fringales» et aussi de vous forcer à ralentir et prendre des temps de pause

Manger c'est nourrir nos organes vitaux, c'est prioritaire.

### **Un mode de retrait facile et pratique, 2 adresses partenaires**

Les cures sont disponibles tous les soirs à

**L'épi du fermier** 40 RUE ALFRED RIOM ou

**COWA** 57 rue du Mal Joffre ou livrées chez vous sur devis.

Des menus quotidiens différents et étudiés, un accompagnement pré et post cure, des conseils quotidiens, des infusions accompagnent la cure.





## VOS REPAS

Les produits et matières premières sont biologiques, locaux et de saison

Si vous choisissez la cure sans le PDJ je vous proposerai des petits déjeuners types afin que vous ayez les ingrédients dans vos placards.

La **collation de 11H** est souvent salée

Le **déjeuner** Une petite entrée, et un plat unique, composé de légumineuses ou céréales et légumes (une quantité importante de légumes)

La **collation de 16 heures** : une collation sucrée, qui sera essentiellement composée de fruits cuits/crus, ou petite pâtisserie sans sucre ajouté.

**Le dîner**, un bouillon ou potage, une protéine verte ou animale et légumes

Composition de la cure 2 repas, 2 collations. PDJ et Jus en supplément

### TARIFS:

CURE DE 3 JOURS: 180€ ( supplément PDJ &Jus + 45€)

CURE DE 6 JOURS 360€ (supplément PDJ & jus +90€)

SUR COMMANDE UNIQUEMENT AUPRES DE L'EPI DU FERMIER ET COWA

INFORMATIONS: 0624204305

