

# Programme 1 : Flash Detox 9 jours

- Ce programme vous permet de **nettoyer l'organisme** en stimulant les fonctions d'élimination, de gommer quelques écarts **pour retrouver un confort digestif et une belle tonicité**
- A suivre soit **après une période d'excès (fêtes, vacances...)** soit **ponctuellement (changement de saison...)**

## Votre journée alimentaire PROGRAMME 1

- **Lever**

- jus de citron + eau tiède  
> 5 à 10 min. d'étirements, gainage...

- **Petit-déjeuner**

- **1 dose de collagène (au choix) Nuviline**  
- 1 kiwi  
- 1 poignée de noix, amandes, goji  
- 1 thé vert ou infusion non aromatisé sans sucre – peut également être (re)pris plus tard le matin

- **Déjeuner\***

- salade verte ou crudités + fines herbes/condiments (curcuma, gingembre, graines de chanvre...)  
- 150 g de poisson (saumon, cabillaud, maquereau...) ou 150 g de viande blanche + 50 g de légumes et/ou céréales-féculents (patate douce, lentilles, pois, haricots...)  
- 1 bol de fruits rouges  
- 1 thé Rooibos ou infusion sans sucre

- **Collation**

- 1 fruit de saison  
- **1 Super Snack Nuviline FOOD**  
- 1 tisane de plantes non aromatisée sans sucre (ex. detox bio)  
> 45 min de renforcement musculaire

- **Dîner\***

- 1 jus vert ou un bouillon de légumes verts + 1 cc de spiruline bio  
- **1 dose de Boisson protéinée (riche en acides aminés) Nuviline FIT**  
- quelques bâtonnets de légumes crus à croquer (carottes, betterave, radis noir...)  
- 1 dessert végétal ou 1 boisson d'avoine ou 1 jus d'çaï / grenade / kiwi ou + 1 cs de graines de chia...

\* Déjeuner et Dîner peuvent être inversés

## Votre panier PROGRAMME 1

**Vous avez besoin de 1 dose de Collagène (au choix) + 1 Boisson protéinée + 1 Super Barre « verte » PAR JOUR soit :**

**1 pot Collagène marin (au choix : PUR, PEAU, SPORT)**

**+ 1 pot Boissons Protéinées Nuviline FIT**

**+ 2 étuis Super Snacks/barres Nuviline FOOD**

