VITALITEM

GUIDE COMPLET POUR VOTRE SÉJOUR

# PRÉPARER VOTRE VENUE

- PRÉPARATION AU JEÛNE / À LA DÉTOX VÉGÉTALE
- LA REPRISE ALIMENTAIRE
- INFORMATIONS PRATIQUES

Nous sommes ravis que vous ayez choisi Vitalitem pour votre séjour de jeûne.
A très vite pour cette belle aventure !

L'équipe Vitalitem

# AVANT VOTRE SÉJOUR

8 jours avant votre arrivée, nous recommandons de faire une **cure de psyllium blond** en poudre ou en téguments (A acheter en magasin bio). Il s'agit d'un régulateur de la fonction intestinale, il va agir comme un « balai ». Durant les 3-4 premiers jours prenez une cuillère à café un peu bombée diluée dans un demi-verre d'eau avant chaque repas. Délayer et boire rapidement. Augmentez la dose progressivement, selon votre ressenti. (1 cuillère à soupe max. par prise).
Ne pas continuer le psyllium durant votre cure.

On s'approchera de la détox par la **suppression successive de catégories d'aliments.** Ces périodes peuvent être rallongées pour maximiser les effets de la détoxination.
Durant cette période, si ce n'est pas déjà le cas, privilégiez les **aliments de qualité biologique.**

Si vous ne le faites pas déjà, profitez de cette semaine de descente pour pratiquer des activités telles que : yoga, pilates, marche en pleine nature, méditation, cohérence cardiaque, etc.

Penser à avoir toujours avec vous durant la descente alimentaire une **bouteille d'eau faiblement minéralisée** afin de boire régulièrement. (Sur toutes les étiquettes se trouve une valeur, les résidus à sec, vérifiez que ceux-ci soient impérativement inférieurs à 120 mg/L , exemple : Mont Roucous, Montcalm, Rosée de la reine, certaines marques distributeurs, etc.)

Durant votre séjour il y aura à disposition une **fontaine à eau filtrée**, pensez à apporter une bouteille vide et une gourde.

# PRÉPARATION AU JEÛNE

**Une étape importante...**

Pour un jeûne d'une semaine il est idéal de prévoir dans son agenda 3 semaines sans « obligations » alimentaires. (Déjeuner professionnel, repas au restaurant, autres fêtes et événements en tous genres).

La durée de la descente alimentaire et de la reprise doivent être de durée équivalente à la période de jeûne. Adaptez donc le temps de chaque phase si vous jeûnez plus d'une semaine.
2 semaines de jeûne = 2 semaines de descente alimentaire = multiplier les paliers de descente par 2.

Pour jeûner facilement, il faut respecter les trois consignes suivantes :

- Effectuer **une bonne préparation** en respectant la descente alimentaire
- **Jeûner** selon les conseils prodigués durant votre séjour
- **Se réalimenter progressivement** et respecter soigneusement la phase de reprise alimentaire

Lorsque ces trois phases sont correctement effectuées, il est plus facile de jeûner et cela diminue les symptômes d'élimination trop intenses. Le passage brutal d'une alimentation traditionnelle au jeûne proprement dit est à éviter, afin de ne pas créer de choc désagréable dans les fonctions physiologiques.

**3 phases respectées = bénéfices du jeûne prolongés**

# LA DESCENTE ALIMENTAIRE

**J-6** (**Dimanche**) Supprimer tous les excitants : café, thé, sucre raffiné, cacao, alcool, les produits chimiques, le sel, les huiles et graisses cuites. (Vous pouvez utiliser les huiles bios première pression à froid en assaisonnement). Augmentez votre ration d'eau et de tisanes durant cette période de préparation.

**J-4/5** (**Lundi et Mardi**) Eliminer tous les produits d'origine animale : viandes, œufs, fromages et produits laitiers, poissons, fruits de mer, etc… Vous pourrez remplacer le lait et les laitages par des produits à base de laits végétaux (amande, avoine, soja, riz, noisettes, etc.) et ce jusqu'à jeudi.

**J-3/2** (**Mercredi et Jeudi**) Éliminer les céréales cuites (pain, pâtes, riz, etc.), les légumineuses, les graisses et les oléagineux. *

*****Détox Végétale et Végétale Plus :*** *Vous pouvez conserver les céréales jusqu'à votre arrivée si le besoin s'en fait sentir.*

**J-1** (**Vendredi**) Dernier jour pour les fruits et légumes cuits. Privilégier le cru autant que possible.

**Jour J** (**Samedi**) Des fruits crus ou jus de légumes le matin, uniquement si l'envie s'en fait sentir. Vous allez rentrer progressivement dans le jeûne.

# LA REPRISE ALIMENTAIRE

**Une étape à effectuer avec le plus grand soin....**

La reprise alimentaire vous sera **expliquée en détails sur place** avant votre retour mais il est bien que vous soyez informés d'ores et déjà de son processus.

Pour la réalimentation, **les paliers sont les mêmes que ceux qui ont précédé le jeûne, dans l'ordre inverse**. Les mécanismes instinctifs du corps fonctionnent à merveille après le jeûne, vous serez donc attirés par des aliments qui sont bons pour vous.
Il est donc facile de se laisser guider par l'instinct alimentaire vers un fruit ou un légume.
Mais attention : **Manger bouchée par bouchée en mastiquant** longuement, juste assez pour se nourrir mais pas davantage. Au début, l'organisme ne supporte que de petites quantités de nourriture.

En observant scrupuleusement les paliers de réalimentation, on évitera l'un des dangers du jeûne à savoir une prise de poids excessive causée par une reprise alimentaire trop rapide, c'est l'effet rebond.
Ces périodes peuvent être rallongées pour prolonger les effets de la cure.

**Préférez les aliments frais, de saison, locaux et bios.**

Vous pouvez aussi profiter de cette opportunité pour changer votre hygiène de vie et adopter de meilleures habitudes alimentaires, en **alliant alimentation saine et plaisir.**

*Nota : Nous vous recommandons de ne prévoir aucun examen médical, prise de sang ou acte chirurgical dans les deux semaines suivant votre retour.*

# REINTRODUCTION DES ALIMENTS

**Vous pouvez multiplier par 2 ces étapes pour prolonger les bienfaits de la cure ou effectuer une semaine de reprise uniquement avec des légumes et quelques fruits...**

**JOUR J à J+2 (Vendredi à Dimanche)** Les repas de ces trois jours devront être frugaux et se composer de fruits et légumes (crus de préférence ou cuits légèrement à la vapeur douce) et sous forme de jus. Vous pouvez assaisonner avec un filet d'huiles crues 1ere pression à froid.

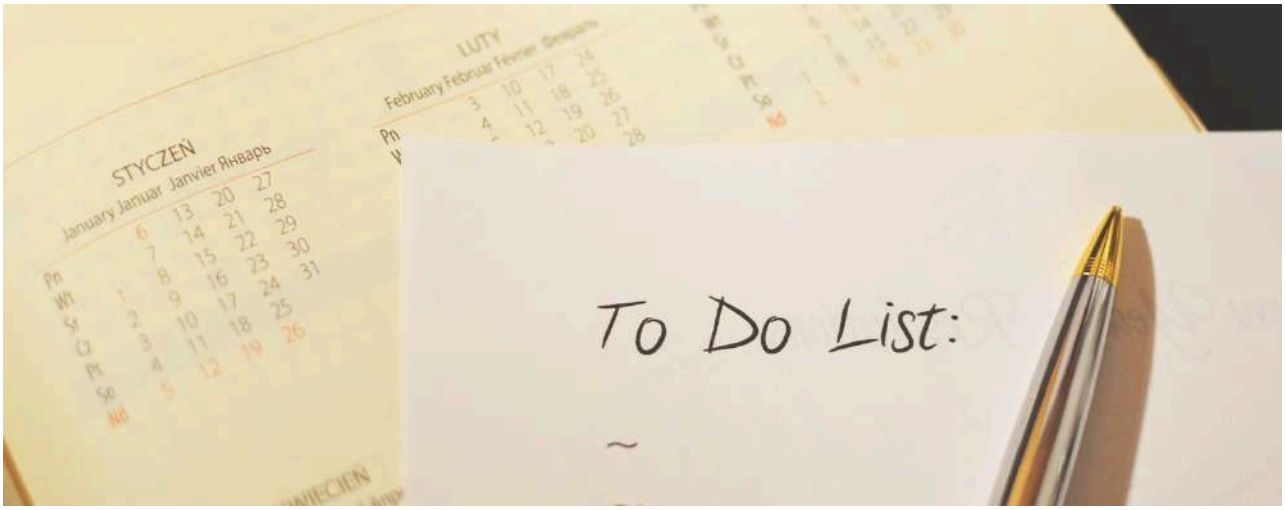
**J+3 (Lundi)** Vous pourrez réintroduire les céréales légères telles que le riz, le quinoa, le sarrasin et les oléagineux (noix, amandes, noisettes)

**J+4 (Mardi)** Réintroduisez le lait et les laitages (d'origine végétale) ainsi que les légumineuses lentilles corail, pois chiches, haricots rouges, etc.)

**J+5 (Mercredi)** Vous pouvez réintroduire les protéines en privilégiant les petits poissons bleus, les poissons gras, les œufs bio et la volaille.

Évitez la première semaine de reprise tous les excitants : café, thé, sucre, sel, cacao, alcool, produits chimiques ainsi que la viande rouge.

# LES BONNES HABITUDES A ADOPTER A VOTRE RETOUR




- Manger les **produits de saison**, locaux et de **qualité biologique**
- **Les jus à l'extracteur** (3/4 légumes et 1/4 de fruits) pour leurs vitamines et minéraux sont un concentré de vitalité très facilement assimilable par l'organisme
- **Manger du cru en début de repas** pour optimiser la digestion (quand il n'y a pas d'inflammation intestinale)
- **Bien mastiquer** les aliments
- **Manger en pleine conscience**, au calme, sans distraction
- **Limiter le sel** et produits salés
- Privilégier les aliments **complet ou semi-complet**
- **Eviter les sucres cachés et les produits raffinés**
- Le soir, **manger tôt et léger**
- **Boire** en dehors des repas
- **Respecter la règle des 20/80** (80% d'alimentation saine pour 20% d'alimentation plaisir)

# ASTUCES POUR PROLONGER LES BIENFAITS DE VOTRE SEJOUR

- Conserver une **routine** pour faire perdurer un bon équilibre **"physique/émotionnel"** (cohérence cardiaque, yoga, méditation, assouplissements, toilette énergétique, marche quotidienne de 30 min., etc.)

- Effectuer **24h par semaine ou au moins durant 16h un jeûne**, une monodiète ou une cure de jus

- Penser à **consommer des super-aliments** tels que : pollen frais, spiruline, graines germées, algues, gingembre et curcuma, produits de la ruche, etc.

- Faites **une cure de magnésium** (Eau hydroxydase ou plasma de quinton)

- Rajouter dans votre entrée de crudités des légumes **lacto-fermentés** (**excellents probiotiques naturels**)

# INFORMATIONS PRATIQUES

**Nous allons tout mettre en œuvre pour que votre séjour se déroule de la façon la plus agréable possible.**

## ACCUEIL

Nous vous attendons le **Samedi après-midi entre 16h et 17h30**, au Grand Hôtel des Flamants roses:
1, Voie des Flamants roses 66140 Canet-en- Roussillon.
Nous procéderons à votre **entretien individuel**

*Les personnes qui arriveront avant pourront déposer leurs affaires à la bagagerie, pour aller se promener par exemple.*

## RÈGLEMENT DU SOLDE

A votre arrivée nous vous demanderons de régler le solde de votre séjour par le biais d'un **chèque ou d'espèces.** (**Pas de terminal CB** dans notre salle).
Les soins de Thalasso seront à régler le jour de votre départ, directement à l'hôtel. (CB acceptée)

## RÉUNION D'ACCUEIL

Une réunion d'accueil est prévue le **Samedi à 18h** pour vous expliquer le déroulé la semaine, répondre à vos interrogations et vous présenter l'équipe.
Pour les jeûneurs, une **purge à base de sulfate de magnésium** vous sera proposée à l'issue de la réunion.

## DÉPART

Le départ est prévu le Vendredi vers 12h00 après après un agréable repas de reprise alimentaire

# ACCES AU CENTRE DE JEÛNE

**BUS DE VILLE** DEPUIS GARE OU AÉROPORT (2€ env.)
Pour les personnes arrivant en train depuis la gare de Perpignan, le bus n°3 assure des rotations toutes les 30min et 7/7j (50 min. trajet approx.) l'arrêt de bus se situe devant l'hôtel, arrêt : "Thalasso". Possibilité de venir en bus également depuis l'aéroport (1 changement)

**TAXI** DEPUIS GARE OU AÉROPORT
Vous pouvez **contacter TAXI Romain au :**
**06 09 20 36 14** avec qui nous avons négocié des tarifs préférentiels

**Trajet Gare/Vitalitem**
40€ (50€ à partir de 19h et jours fériés)

**Trajet Aéroport/Vitalitem**
50€ (60€ à partir de 19h et jours fériés)

Pensez à **préciser lors de la réservation au taxi que vous faites la cure VITALITEM** pour bénéficier de ce tarif.

Si vous êtes plusieurs à arriver par le même train ou avion, le montant sera divisé par le nombre de passagers.

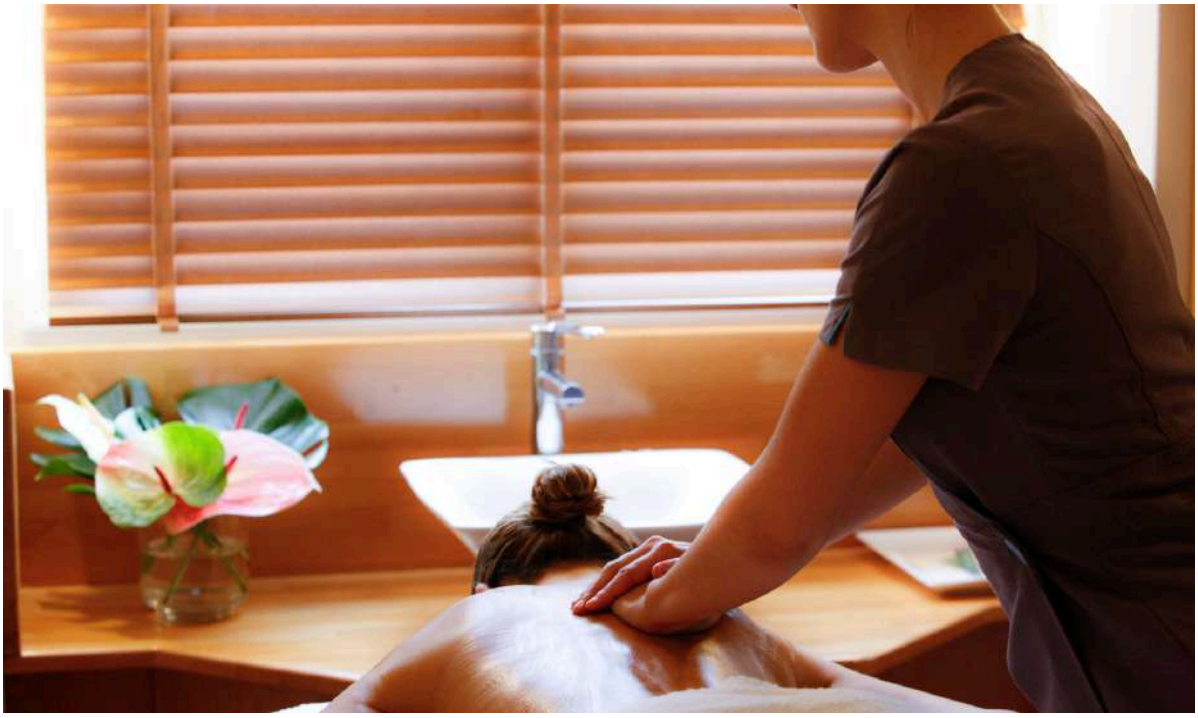
*Ces informations servent uniquement « d'aide », Vitalitem n'a aucun intérêt à ce que vous choisissiez une compagnie de taxis plutôt qu'une autre.*

# LES AFFAIRES A APPORTER

- Une bouteille d’eau vide (Eau filtrée à disposition)
- Une gourde ou poche à eau type "camel bag" pour les marches
- Petit pot de miel bio (en cas d'hypoglycémie nocturne ou matinale)
- Maillot de bain (pas de shorts de bain pour les hommes)
- Tongs ou claquettes en plastique (en vente sur place)
- Une serviette de sport (pour tapis de sol) et une serviette de plage
- Une paire de baskets
- Chaussures ou baskets de randonnée
- Lunettes de soleil, chapeau ou casquette, coupe-vent
- Vos jumelles à glisser dans votre sac à dos pour observer les oiseaux
- Imperméable ou cape de pluie
- Un petit sac à dos pour la bouteille d’eau
- Des vêtements chauds (toujours plus frileux durant le jeûne) à adapter selon la saison : Polaires, gants, écharpe, bonnet, etc…
- Des vêtements souples pour les activités physiques
- Un torchon (uniquement pour les personnes en appartement)
- Vos tisanes bio favorites (Bouilloire dans les hébergements)
- Une bouillotte (en vente sur place également)
- Protections périodiques (Survenue des règles possible lors du jeûne)
- Lecture
- Un racloir à langue
- Un gant de crin
- Une petite bouteille d'huile de sésame (Pour le bain de bouche du matin)
- Un petit tupperware au cas où vous souhaiteriez emporter le reste de votre assiette de reprise

# SOINS THALASSO

Découvrez la brochure des soins de Thalasso et SPA sur notre site internet, rubrique "Votre séjour". **Nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance** en tenant compte du planning d'activités Vitalitem également présent sur cette page du site.
Accueil téléphonique de la Thalasso des Flamants Roses pour la réservation: **04 68 51 60 60** (Cette prestation n'est pas gérée par Vitalitem)



# A VOTRE DISPOSITION

- Peignoir à l'espace Thalasso
- Serviette de bain à l'espace Thalasso
- Draps
- Serviettes de toilette
- Tapis de bain
- Sèche-cheveux dans les chambres d'hôtel et sur demande à la réception de l'hôtel pour les appartements
- Fontaine d'eau filtrée accessible 24h/24

*A noter que le ménage de l'appartement en fin de séjour est inclus*

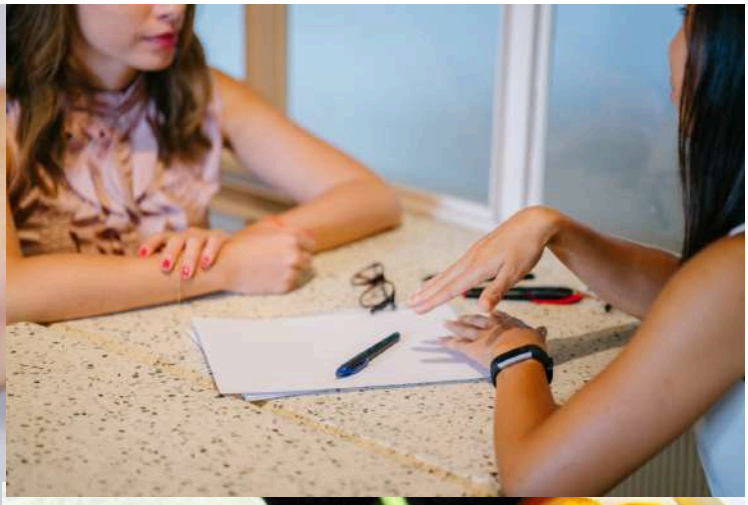
# CONSULTATIONS

Vous aurez la possibilité d'approfondir votre démarche lors de ce cheminement vers un mieux-être en réservant auprès de nos équipes des consultations individuelles.

**La prise de RDV se fera sur place le samedi** après la réunion d'accueil :

- Consultation d'ostéopathie holistique : 1h / 70€
- Consultation en naturopathie et bilan iridologique : 1h30 / 90€
- Séance de réflexologie plantaire/ Lecture podale : 45 min / 70€
- Séance Reiki : 1h / 80€

Si vous souhaitez pratiquer une hydrothérapie du côlon, nous vous conseillons de prendre RDV avec un(e) praticien(ne) à proximité de votre domicile avant et/ou après la cure de jeûne.



***INFO:*** ***VOTRE PETIT COMPAGNON A 4 PATTES*** peut vous accompagner dans votre hébergement (hors activités Vitalitem), l'établissement Les Flamants Roses vous facturera 20€/jour liés au surcoût des frais de ménage, pensez à nous le signaler avant votre venue.

# VOTRE INTERLOCUTEUR UNIQUE

**Vitalitem est votre interlocuteur unique** pour toutes demandes spécifiques et/ou modifications (Arrivée tardive, rajout de nuitées par exemple, etc.)
Nous sommes joignables par mail: **contact@vitalitem.fr** ou par téléphone du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30 : **04 68 68 78 41**

Uniquement pour réserver vos soins de Thalasso, vous pourrez joindre l'accueil des soins des Flamants Roses au: 04 68 51 60 60.

Excellente préparation !

Nous restons à votre écoute pour tous renseignements complémentaires.
Au plaisir de passer de beaux moments ensemble prochainement !

L'équipe Vitalitem

VITALITEM