

IEL
EXHAÏESSENCE

**PACK
NUTRI+**

Détox Minceur & Microbiote



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

PROGRAMME 4-EN-1

IEI

EXHALESSENCE

PACK NUTRI+

Bienvenue dans votre programme Nutri+

Félicitations pour avoir choisi le programme Nutri+ !

Ce guide vous accompagnera tout au long de votre parcours. Vous y trouverez des conseils, des recettes, des astuces et des réponses aux questions les plus fréquentes. Nous sommes ravis de vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être et d'amincissement.

DETOX

Minceur & Microbiote



IEI

EXHAËSSENCE

PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Phase 1 : Détoxification (10 jours)

Produit : Nutri+ DETOX Purifiant

Objectif : Éliminer les toxines accumulées, revitaliser le corps et préparer l'organisme pour les étapes suivantes.

Mode d'emploi :

- Agitez bien avant chaque utilisation.
- Diluez 20 ml dans un verre d'eau.
- Consommez cette préparation de préférence le matin au petit-déjeuner.

Conseils pratiques :

- 1** - Favorisez les aliments détox : légumes verts, fruits riches en fibres (pomme, kiwi), céréales complètes, et tisanes détox comme celles à base de pissenlit ou fenouil
- 2** - Hydratez-vous abondamment : Buvez 1,5 à 2 L d'eau par jour pour faciliter l'élimination des toxines.
- 3** - Activez votre métabolisme : Intégrez une marche matinale ou une séance de yoga détox.
- 4** - Légèreté le soir : Privilégiez des repas légers, comme une soupe de légumes ou une salade.

IEL PACK EXHAÏESSENCE NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Idées Recettes détox :

Infusion Citron, Gingembre, Curcuma

- Ingrédients : 1 morceau de gingembre frais, ½ citron pressé, 1 pincée de curcuma, 250 ml d'eau chaude.
- Préparation : Faites infuser le gingembre 5 minutes dans l'eau chaude, ajoutez le citron et le curcuma. Une boisson idéale le matin pour activer l'organisme.



Smoothie Bleuets, Citron, Menthe

- Ingrédients : 1 poignée de myrtilles, ½ citron pressé, quelques feuilles de menthe, 150 ml d'eau.
- Préparation : Mixez jusqu'à texture fluide. Une option détox riche en antioxydants, parfaite en collation

JEI PACK EXHAÏESSENCE NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Idées Recettes détox :

Poêlée Détox Courgette, Pois Chiches, Citron

- Ingrédients : Courgettes en dés, pois chiches rincés, ail, persil, zeste de citron, un filet d'huile d'olive.
- Préparation : Faites revenir les courgettes avec l'ail, ajoutez les pois chiches puis le zeste de citron et le persil en fin de cuisson. Un plat rapide, nourrissant et léger, idéal pour un repas du soir.



Buddha Bowl Détox au Quinoa & Légumes Verts

- Ingrédients : Quinoa cuit, carottes, tomates, concombre, avocat, jeunes pousses d'épinards, quelques graines de sésame, jus de citron.
- Préparation : Disposez le quinoa dans un bol, ajoutez les légumes verts, l'avocat en tranches et les pousses d'épinards. Arrosez d'un filet de citron. Un plat complet, riche en fibres et très digeste.



IEI

EXHALESSENCE

PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Phase 2 & 3 : Drainage, Minceur et Combustion des graisses (45 jours)

Produits :

- Nutri+ DRAINEUR Minceur
- Nutri+ BRULEUR de Graisses

Objectif : Ces deux produits agissent en complément pour éliminer l'excès d'eau, réduire les graisses stockées et affiner la silhouette.

Mode d'emploi :

- Nutri+ DRAINEUR Minceur :
 - Diluez 2 bouchons de 15 ml dans une bouteille de 1 litre d'eau.
 - Buvez cette préparation tout au long de la journée.
- Nutri+ BRULEUR de Graisses :
 - Prenez 2 gélules le matin et 2 gélules le midi, au milieu des repas, avec un verre d'eau.

Conseils lifestyle pour maximiser vos résultats :

- 1** - Sommeil : Dormez 7 à 8 heures par nuit pour permettre à votre corps de se régénérer.
- 2** - Organisation : Préparez vos repas et activités sportives à l'avance pour éviter les écarts.
- 3** - Gestion du stress : Pratiquez la respiration profonde ou la méditation pour éviter les grignotages émotionnels.
- 4** - Routines simples : Gardez votre bouteille de Draineur à portée de main et buvez régulièrement tout au long de la journée. Prenez vos gélules à heures fixes pour un effet optimal.
- 5** - Encouragez-vous : Récompensez vos progrès avec des activités ou objets qui vous font plaisir (massage, séance shopping).

IEL PACK NUTRI+

EXHAËSSENCE

Détox Minceur & Microbiote

Idées Recettes minceur :

Petit-déjeuner minceur :

Bol Yaourt & Fruits Rouges

- Ingrédients : Yaourt nature (ou skyr), fraises ou fruits rouges, graines de chia, un filet de jus de citron.
- Préparation : Riche en protéines, peu sucré et rassasiant, idéal pour démarrer la journée sans pic glycémique.



Déjeuner léger :

Wok de légumes et tofu

- Ingrédients : 100 g de tofu nature, mélange de légumes (poivron, brocolis, haricots), sauce soja légère.
- Préparation : Faites revenir le tofu puis les légumes à feu vif. Ajoutez un filet de sauce soja.

JEI PACK EXHAÏESSENCE NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Idées Recettes minceur :

Dîner minceur :

Poivrons farcis minceur

- Ingrédients : Poivrons, dinde hachée ou lentilles, tomate, herbes.
- Préparation : Garnissez les poivrons et faites cuire au four.



Collation minceur :

Pomme cannelle au four

- Ingrédients : 1 pomme, cannelle, un peu d'eau.
- Préparation : Coupez la pomme, saupoudrez de cannelle, ajoutez un fond d'eau et enfournez 15–20 min à 180 °C.

IEI PACK EXHAÏESSENCE NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Phase 4 : Probiotiques (30 jours)

Produits :

- Nutri+ PROBIOTIQUES flores intestinale

Objectif : Soutenir l'équilibre du microbiote et améliorer le confort digestif pour optimiser les résultats minceur.

Mode d'emploi :

- Prendre 2 gélules par jour le matin à jeun avec un verre d'eau, 15 à 30 minutes avant le petit déjeuner.

Conseils lifestyle pour maximiser vos résultats :

- 1 - Alimentation fibrée : Consommez quotidiennement des fruits, légumes et céréales complètes pour nourrir naturellement votre microbiote.
- 2 - Bien-être intérieur : Prenez quelques minutes pour respirer profondément ou vous relaxer — le stress influence directement votre flore intestinale.
- 3 - Hydratation : Buvez suffisamment tout au long de la journée pour favoriser une digestion fluide et confortable.
- 4 - Rythme digestif : Mangez lentement et mastiquez bien afin d'améliorer l'assimilation et réduire les inconforts.
- 5 - Mobilité douce : Marchez 20 à 30 minutes par jour pour stimuler le transit et soutenir l'équilibre intestinal.

EXHALESSENCE PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

FAQ : Vos questions fréquentes

- **Puis-je continuer ce programme après 45 jours ?**

Oui, vous pouvez continuer avec le Nutri+ BRULEUR de Graisses sans interruption si vous souhaitez prolonger ses effets. Cependant, il est recommandé de faire une pause pour le Nutri+ DRAINEUR Minceur afin de permettre à l'organisme de se rééquilibrer. Pour un suivi personnalisé, rapprochez-vous de votre conseiller Exhalessence.

- **Puis-je consommer du café ou du thé pendant le programme ?**

Oui, mais limitez votre consommation à 1 ou 2 tasses par jour et privilégiez les versions sans sucre. Assurez-vous également de boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation.

- **Puis-je consommer d'autres boissons drainantes en complément du Draineur ?**

Non, Nutri+ Draineur est spécialement conçu pour cette fonction. Boire trop de boissons drainantes pourrait provoquer un déséquilibre hydrique.

- **Combien de temps avant de voir des résultats ?**

Les premiers résultats peuvent être visibles dès la phase Détox, avec des résultats plus marqués après 4 à 6 semaines.

- **Puis-je faire du sport intense pendant le programme ?**

Oui, mais écoutez votre corps. Une activité modérée est suffisante pour débiter.

- **Que faire si j'oublie une dose ?**

Continuez simplement avec la dose suivante, sans la doubler.

- **Les produits Nutri+ ont-ils un goût ?**

Le DETOX et le DRAINEUR ont des saveurs agréables (citron ou thé-pêche). Si le goût semble trop prononcé, diluez davantage.

- **Pourquoi prendre des probiotiques en complément de la gamme minceur Exhalessence ?**

Les probiotiques contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal, essentiel au bon fonctionnement de la digestion et du métabolisme. Lors d'un programme minceur, l'organisme est davantage sollicité et l'alimentation peut être modifiée, ce qui peut impacter la flore intestinale. Le probiotique Exhalessence accompagne la gamme minceur en soutenant l'équilibre intestinal, favorisant ainsi une meilleure digestion et une assimilation optimale des nutriments. Il agit en synergie avec les produits minceur pour une approche globale, plus efficace et respectueuse de l'organisme.

IEI PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

Suivi de vos mensurations

Ce tableau est conçu pour vous aider à suivre vos progrès tout au long du programme. Notez vos mesures chaque semaine pour observer votre transformation !

	Date	POIDS À JEUN	TOUR DE POITRINE	TOUR DE BRAS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE FESSES	TOUR DE CUISSES	TOTAL CM PERDUS
JOUR J									
S1									
S2									
S3									
S4									
S5									
S6									
S7									
S8									
S9									
S10									

LES 7 ERREURS À ÉVITER LORS DE LA PESÉE



1 : Vous vous pesez trop souvent.

Il est normal que votre poids fluctue d'un jour à l'autre. Ces variations peuvent même atteindre quelques kilos. La plupart sont dues aux variations des fluides et à ce que vous avez mangé récemment. En vous pesant moins souvent, vous prendrez du recul sur l'évolution de votre poids, et pourrez le suivre avec une plus grande justesse.



2 : Vous ne savez pas combien pèsent vos vêtements.

Si vous ne vous pesez pas chez vous, vous ne savez peut-être pas de combien ajuster votre poids en fonction de vos vêtements. Des études ont permis d'établir une moyenne, il est conseillé aux femmes de considérer que leurs vêtements pèsent en moyenne 0,8 kg et 1,2 kg pour les hommes. Conseil Nutrition : pesez-vous si possible dans le plus simple appareil.



3 : Vous vous concentrez uniquement sur votre poids.

N'oubliez pas que ce que traduit la balance, c'est uniquement votre poids. Ce qui compte avant tout, c'est votre composition corporelle. Une personne très musclée peut être considérée en surpoids si l'on s'en tient aux courbes standards. Mais l'analyse corporelle révélerait très probablement un pourcentage de masse adipeuse correcte.



4 : Vous vous pesez le soir.

Si vous faites partie de ces personnes qui sautent sur la balance plusieurs fois par jour, vous avez certainement remarqué que votre poids peut fluctuer légèrement entre le matin et le soir. C'est, entre autres, dû aux aliments que vous avez ingérés tout au long de la journée. Conseil Nutrition : Le moment idéal pour vous peser est le matin au réveil, sans vêtements.



5 : Vous vous pesez sur plusieurs balances.

Vous pensez peut-être que toutes les balances donnent le même résultat. Pourtant bien souvent ce n'est pas le cas. Faites le test une fois à l'occasion d'une visite chez votre généraliste : pesez-vous chez lui et chez vous. Vous constaterez probablement que le poids n'est pas le même. Conseil Nutrition : utilisez la même balance.



6 : Votre balance n'est pas performante.

Si vous voulez vous peser chez vous, investissez dans une balance digne de ce nom. Il semblerait que les balances à affichage numérique soient plus fiables que les anciens modèles à ressorts. Prenez le temps de faire des comparatifs et de lire les avis des consommateurs avant de faire votre choix.



7 : Vous vous pesez après avoir fait du sport.

Après l'entraînement, il y a de grandes chances pour que vous ayez éliminé des fluides, donc votre poids risque d'être en dessous de la réalité. Si vous n'êtes pas bien hydraté, votre poids ne sera pas précis. Conseil Nutrition : attendez au moins le lendemain d'une séance de sport pour vous peser.

EXHAÏESSENCE PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

LES LÉGUMES

**La moitié de
votre assiette**

Cuits ou crus, en conserves ou surgelés.

LES PROTÉINES

1/3 de l'assiette

Viande blanche ou rouge, poisson, oeufs, fromage, légumineuses, ...



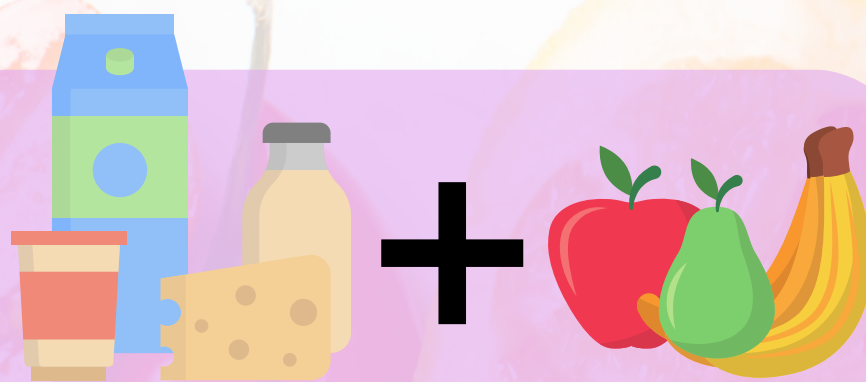
LES FÉCULENTS

1/3 de l'assiette

Pommes de terre, pain, pâtes, riz, blé, semoule, quinoa, polenta, légumineuses, ...

COMPLÉTEZ

ce repas avec un produit laitier (lait, yaourt ou fromage) et un fruit (cru ou cuit) ou gardez-les pour la collation si vous n'avez plus faim.



PORTION

Viande et substitut (poisson, tofu, oeuf ...) = paume de votre main



Légumineuses, fruits, produits céréaliers = grosseur de votre poing ou 2 tranches de pain



JEI PACK NUTRI+

EXHAÏESSENCE

Détox Minceur & Microbiote

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

IL N'EXISTE PAS DE REMÈDE NI DE RÉGIME MIRACLE POUR BIEN MANGER.
AVANT TOUT, CELA REVIENT À ADOPTER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET
ÉQUILBRÉE.

RÉGIME ? QUEL GROS MOT !

On peut donc manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...)

BESOINS JOURNALIERS EN CALORIES* POUR UN HOMME ET UNE FEMME

ACTIVITÉ MODÉRÉE
(-30 min/jour)

 **HOMME**
2000

 **FEMME**
1800

ACTIVITÉ INTENSE
(+ de 1h/jour)

 **HOMME**
2600

 **FEMME**
2100

*Les besoins sont propres à chacun, ils varient en fonction du poids, de la taille, de l'âge et de l'activité sportive pratiquée.

MANGER MIEUX, BOUGER PLUS



JEI PACK NUTRI+

EXHAÏESSENCE

Détox Minceur & Microbiote



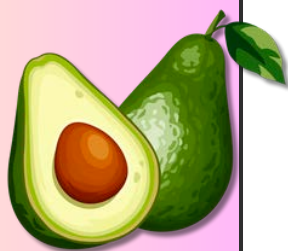
CALENDRIER

DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Janvier

Fruits

Clémentine
Kiwi
Pamplemousse
Poire
Pomme



Légumes

Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri rave
Champignon
Chou de Bruxelles
Chou Fleur
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Topinambour

Février

Fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Betterave Brocoli
Carotte
Céleri rave
Champignon
Chou de Bruxelles
Chou Fleur
Chou rouge
Chou vert Endive
Épinard Mâche
Navet Oignon
Panais Poireau
Salsifi
Topinambour
Pomme de terre

Mars

Fruits

Kiwi
Orange
Pamplemousse
Pomme
Poire

Légumes

Artichaut
Asperge
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri rave
Champignon
Chou de Bruxelles
Chou Fleur
Frisée
Mâche
Navet
Oignon



• BOIRE DE L'EAU DE CUISSON DES ARTICHAUTS

Bien loin des mojitos de plage, l'eau de cuisson des artichauts a pourtant bien plus d'atouts dans sa manche qu'il n'y paraît. Aux vertus amaigrissantes, digestives et diurétiques, l'artichaut est l'allié de taille pour obtenir un ventre plat à vitesse grand V. Et pour cause, étant l'un des légumes les moins caloriques (environ 47 kcal pour 100g).

• POIVRER LES ALIMENTS À CONSOMMER

Bien connu, le poivre facilite la digestion. Cette épice obtenue à partir de baies de poivriers aide en prime à brûler rapidement les graisses présentes dans l'organisme. Une méthode maligne et naturelle.

EXHAÏESSENCE PACK NUTRI+

EXHAÏESSENCE

Détox Minceur & Microbiote



CALENDRIER

DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Avril

Fruits

Kiwi
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

Légumes

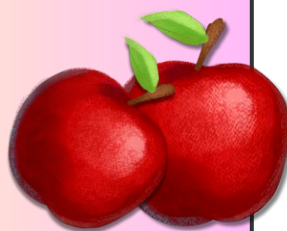
Artichaut
Asperge
Brocoli
Champignon
Chou-fleur
Chou vert
Concombre
Endive
Frisée
Mâche
Morille
Navet
Oignon
Petit poids
Poireau
Radis



Mai

Fruits

Cerise
Fraise
Kiwi
Rhubarbe



Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Champignon
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Fève
Laitue
Morille

Juin

Fruits

Abricot	Pêche
Cerise	Rhubarbe
Figue	Tomate
Fraise	
Framboise	
Groseille	Nectarine

Légumes

Artichaut	
Asperge	
Betterave	
Blette	
Céleri branche	
Chou rave	
Concombre	
Courgette	
Fenouil	
Fève	
Girolle	
Haricot vert	
Laitue	
Petit poids	
Oignon	
Poivron	Radis

• TROQUER LES CÉRÉALES CONTRE DES FLOCONS D'AVOINE

Si nos voisins britanniques ne jurent que par l'English Breakfast et le Porridge (réalisé à partir de flocons d'avoine), sachez que cette céréale est essentielle pour maintenir notre organisme en parfaite santé. Et pour cause, les flocons d'avoine contiennent bon nombre de fibres solubles qui permettent de favoriser efficacement l'étape digestive. En prime, cette céréale comble idéalement les besoins nutritionnels nécessaires au corps, tout en le rassasiant en un rien de temps.

• TROQUER LES SUCRERIES POUR DES OLÉAGINEUX

Nous savons tous que les noix, les amandes, les pistaches ... constituent une excellente collation santé. Ainsi les producteurs de pistaches disent que 37 pistaches (non salées) affichent moins de 100 calories.

EXHAÛESSENCE PACK NUTRI+

EXHAÛESSENCE

Détox Minceur & Microbiote



CALENDRIER

DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Juillet

Fruits

Abricot	Myrtille
Figue	Nectarine
Fraise	Pastèque
Framboise	Mûre
Groseille	Melon

Légumes

Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Céleri branche
Concombre
Courgette
Fenouil
Girolle
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Poivron



Août

Fruits

Abricot	Mirabelle
Cassis	Mûre
Figue	Myrtille
Fraise	Nectarine
Framboise	Noisette
Groseille	Pastèque
Melon	Pêche
Prune	Quetsche
Raisin	Tomate

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Céleri branche
Cèpe
Concombre
Courge

Septembre

Fruits

Cassis	Mirabelle
Figue	Mûre
Fraise	Myrtille
Framboise	Noisette
Groseille	
Melon	

Légumes

Ail	Maïs
Artichaut	Panais
Aubergine	Poireau
Blette	Poivron
Brocoli	
Céleri branche	
Cèpe	
Chou de Bruxelles	
Champignon	
Chou-fleur	
Concombre	
Courgette	
Épinard	
Fenouil	
Haricot vert	
Laitue	



• CONSOMMER DES BLANCS D'OEUF

En ôtant le jaune, le blanc d'oeuf agit comme un véritable coupe-faim. Ce dernier contient notamment des acides aminés, autrement dit, des acides essentiels au maintien de la santé des os, des muscles, des cellules et des défenses immunitaires. Si le blanc d'oeuf aide à perdre du poids, c'est parce qu'il est considérablement "maigre", puisqu'il contient un taux calorique très faible, et beaucoup de protéines (environ 10%).



• TROQUER SON ENCAS PAR UNE POMME

Pour combattre la faim par la faim, la pomme est l'alliée toute trouvée. Enrichie en fibres nourrissantes et en quercétine (un puissant antioxydant), la pomme remplit l'estomac en un rien de temps grâce à son pouvoir rassasiant. Et si ses bienfaits amincissants ont fait leurs preuves en aidant à limiter les grignotages entre les repas, la pomme a notamment le mérite de réduire les risques de certains cancers, et de prévenir du diabète, de l'obésité et des maladies cardiovasculaires.

EXHAËSSENCE PACK NUTRI+

EXHAËSSENCE

Détox Minceur & Microbiote



CALENDRIER

DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Octobre

Fruits

Châtaigne	Noix
Coing	Poire
Figue	Pomme
Mûre	
Myrtille	
Noisette	

Légumes

Ail	Haricot vert
Betterave	Oignon
Blette	Frisée
Brocoli	
Carotte	
Céleri branche	
Céleri rave	
Cèpe	
Champignon	
Chou vert	
Courge	
Échalote	
Endive	
Épinard	
Fenouil	



Novembre

Fruits

Châtaigne	Poire
Clémentine	Pomme
Coing	
Kiwi	
Noisette	
Noix	

Légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri rave
Cèpe
Champignon
Chou rouge
Chou vert
Courge
Crosne
Échalote
Endive
Navet
Oignon

Décembre

Fruits

Châtaigne
Coing
Clémentine
Kiwi
Orange
Poire
Pomme

Légumes

Ail	Salsifi
Betterave	
Brocoli	
Carotte	
Céleri rave	
Champignon	
Courge	
Crosne	
Endive	
Épinard	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Radis	
Rutabaga	



• PRENDRE UN VÉRITABLE PETIT DÉJEUNER

Contrairement aux idées reçues, le petit-déjeuner n'est pas une obligation, il faut avant tout écouter sa faim, respecter ses sensations. Si vous prenez un petit-déjeuner, il doit être composé de glucides (pain au levain de farine bis ou complète, flocons de céréales non sucrés), de protéines (oeuf, fromage) et des lipides de bonne qualité pour nourrir le cerveau. Le petit-déjeuner sera le meilleur moment de la journée pour vous faire plaisir.

• NE JURER QUE PAR LE PERSIL

Cette plante herbacée qui s'invite occasionnellement dans nos assiettes est pourtant l'une des astuces ancestrales de nos grands-mères, pour provoquer naturellement la perte de poids. En favorisant la régulation de la glycémie, le persil permet notamment de réduire l'envie de grignoter. Bourrées de vitamines A et C, les feuilles fraîches de cette herbe aromatique sont à introduire dans nos plats, mais aussi dans nos boissons, sous forme d'infusion et de tisane.

PACK NUTRI+

Détox Minceur & Microbiote

IEL

EXHAËSSENCE

