



Deux jours de transition

Bravo! Vous y êtes arrivé. Maintenant il s'agit d'habituer à nouveau votre corps à une alimentation solide et à éviter de reprendre de mauvaises habitudes alimentaires. Ainsi vous garderez longtemps cette agréable sensation de bien-être tout en prenant soin de votre corps.

Matin

1 comprimé de sureau Sambu®, 1 comprimé d'asperges Sambu®
2 à 3 cuillères à café de graines de psyllium Sambu® avec beaucoup de liquide, afin que le psyllium puisse gonfler. Thé (si possible pas de café ni de thé noir)
1 tranche de pain croustillant complet avec du séré

Matinée

1 portion de boisson de sureau Sambu®
Préparation: mélanger ~20ml avec 2,5 dl d'eau chaude ou froide

Midi

1 comprimé de sureau Sambu®, 1 comprimé d'asperges Sambu®
40 g de riz complet (sans sel), 250 g de pommes étuvées ou de compote de pommes

Après-midi

1 portion de boisson de sureau Sambu®

Soir

1 comprimé de sureau Sambu®, 1 comprimé d'asperges Sambu®
1 tranche de pain croustillant complet avec du séré. 1 portion de boisson de sureau Sambu®

Plus tard

1 portion de boisson de sureau Sambu®

Comment poursuivre?

Il est temps de penser à adapter vos habitudes alimentaires et éventuellement de poursuivre pendant 1 ou 2 jours par semaine avec la boisson de sureau Sambu®. Essayez d'éviter les matières grasses et de faire régulièrement de l'exercice.

Vous pouvez également soutenir vos efforts en utilisant le LinoFit®, un complément alimentaire naturel, extrait de la précieuse huile de carthame, avec des vitamines B1, B6, C et E. Sur le site www.linofit.ch vous pouvez télécharger gratuitement un plan d'alimentation personnel et un programme de fitness quotidien.

Bon succès avec votre nouvelle sensation corporelle.



Sambu®

**Semaine
Vitalité**

Découvrez à quel point il est facile de se sentir léger tout en restant en pleine forme

Vers une nouvelle prise de conscience du corps avec Sambu®

Sincères félicitations! Vous vous êtes décidé à faire quelque chose pour votre santé. Le concept du sureau Sambu® développé par le département de recherche de Dr. Dünner est utilisé avec succès depuis des décennies. Il associe un savoir traditionnel avec une expérience basée sur un procédé de fabrication soignée des plus modernes. Les précieux composants vous garantissent un véritable bien-être, une impulsion nouvelle et vous donnent un teint rayonnant et une belle apparence. Contrairement au jeûnes rigoureux, la semaine de vitalité Sambu® ne constitue pas une diète zéro. Vous êtes ainsi épargnés de ces crises de faim très désagréables. Grâce aux composants végétaux, vous restez totalement efficace et en pleine forme. Il est bon de savoir qu'avec Sambu® vous ne chargez pas inutilement votre organisme en sel de cuisine. Si vous ressentez une petite faim ou une grosse fringale, vous pouvez prendre davantage de boisson de sureau Sambu® que vous pouvez vous procurer en bouteille individuelle dans les magasins spécialisés.

Le jour de préparation

Réjouissez-vous des jours à venir, vous ne regretterez pas votre résolution! Ce premier jour doit préparer votre organisme à la semaine de vitalité Sambu®. Commencez dès aujourd'hui à réduire votre alimentation et à boire au moins 2 litres d'eau ou de thé aux herbes biologiques durant la journée. Le premier jour de la semaine de vitalité Sambu® vous paraîtra d'autant plus facile.

Matin

4 comprimés de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu®, 2 à 3 cuillères à café de graines de psyllium Sambu® avec beaucoup de liquide, afin que le psyllium puisse gonfler. Thé (si possible pas de café ni de thé noir) 1 tranche de pain croustillant complet avec du séré

Matinée

1 portion de boisson de sureau Sambu®

Préparation: mélanger 1 gobelet mesure entier avec 2,5 dl d'eau chaude ou froide

Midi

4 comprimés de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu®
40 g de riz complet (sans sel), 250 g de pommes étuvées ou de compote de pommes

Après-midi

1 portion de boisson de sureau Sambu®

Soir

4 comprimés de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu®, 1 tranche de pain croustillant complet avec du séré. 1 portion de boisson de sureau Sambu®

Plus tard

1 portion de boisson de sureau Sambu®



Le plan suivant vaut pour les 7 jours Sambu®

Préparation - Plan journalier - Astuces

Il n'est pas nécessaire de préparer la boisson de sureau et les tisanes plusieurs fois par jour. On peut très bien, si l'on manque de temps, tout préparer le matin et les conserver dans des bouteilles thermos. On a constaté qu'au commencement de la semaine vitalité Sambu®, la boisson au sureau paraît légèrement plus douce. Cependant, au fil des jours, les sens sont aiguisés et le goût ressort plus intensivement. Cela vous permet de réduire la quantité recommandée au cours de la semaine. Ainsi, avec 3 bouteilles, vous pourrez renoncer sans problèmes à une alimentation solide pendant une semaine entière.

Ne prenez aucune autre alimentation pendant la semaine vitalité Sambu®!

Évitez le café et le thé noir. **Important:** il faut boire au moins 3 litres de liquide par jour!

Boisson au sureau

(Environ toutes les 2 heures) 7 portions par jour (quantité moyenne).

Par portion: mélanger 25ml de boisson de sureau Sambu® avec 2,5 dl d'eau chaude ou froide

Matin

1 comprimé de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu® 2 à 3 cuillères à café de graines de psyllium Sambu® avec beaucoup de liquide, afin que le psyllium puisse gonfler

Matinée

1 portion de boisson de sureau Sambu® plus de l'eau ou du thé

Midi

1 comprimé de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu®
1 portion de boisson de sureau Sambu® plus de l'eau ou du thé

Après-midi

1 portion de boisson de sureau Sambu® plus de l'eau ou du thé

Soir

1 comprimé de sureau Sambu®, 3 comprimés d'asperges Sambu®
1 portion de boisson de sureau Sambu® plus de l'eau ou du thé

Plus tard

1 portion de boisson de sureau Sambu® plus de l'eau ou du thé

Entre deux

Eau minérale ou thé (env. 1,5 l. par jour, max. 1 h. de pause entre la prise de boisson)

