



Un régime *antifatigue* avec Taty Lauwers



Ex-cadre surmenée, Taty Lauwers¹ s'est soignée, il y a vingt ans, par l'alimentation. Depuis, elle transmet ses connaissances, avec notamment sa cure antifatigue déjà suivie par des milliers de personnes. Une remise à neuf en deux semaines, avec en prime quelques kilos en moins, qui s'adresse à tous ceux qui sont encrassés par une vie moderne trop trépidante

(suractivité, stress, nuits courtes, alimentation express...). Comme elle est drainante, elle ne doit être que ponctuelle (deux fois quinze jours dans l'année) et ne convient pas en cas de fibromyalgie, de candidose, d'épuisement chronique et de burn-out.

Les principes : alléger, drainer, ressourcer avec des légumes (800 g par jour, notamment sous forme de jus), des huiles vierges végétales de première pression à froid (uniquement crues), moins de graisses saturées et de protéines. Des aliments impérativement bio et majoritairement crus ou cuisinés à basse température (vapeur notamment). Une cuisine maison avec des produits ultra-frais. Pour les arthritiques, pommes de terre, tomates, poivrons et aubergines sont déconseillés.

Laitages, gluten et farineux (farine ou féculé) sont quasiment exclus.

Sucre, alcool, chocolat, soja, café, thé (sauf rooibos) sont à bannir, excepté peut-être une tasse de café ou de thé le matin.

Huiles végétales : d'olive ou de tournesol vierges de première pression à froid et bio. En assaisonnement, remplacez le vinaigre par du citron.

Fruits : deux par jour maximum, loin des repas, sauf au petit déjeuner.

Oléagineux : pignons de pin, noix, graines de tournesol, de courge, etc.

Graines germées : à volonté!

En compléments : vitamine C naturelle, spiruline (comprimés ou brindilles), bourrache et onagre (en gélules) à prendre en soutien durant la cure.

1. taty.be.

ON S'Y MET !

Petit déjeuner : crème Budwig ou alternative + boisson chaude (thé rooibos ou tisane) + vitamine C.

Jours 5, 10 et 15 : remplacer la crème Budwig par deux œufs à la coque avec une tranche de pain d'épeautre au levain vrai.

10 h 30 : hydromel ou jus de légumes + vitamine C + spiruline + bourrache ou onagre.

13 heures : 400 g de légumes crus/cuits (jus, potages, crudités...) + 1 à 3 c. à s. d'huile bio + protéines selon les jours + vitamine C.

Jours 1, 6 et 11 : deux œufs (à la coque ou mollets vapeur).

Jours 2, 7 et 12 : 60 g de légumineuses (lentilles, haricots...).

Jours 3, 8 et 13 : 60 à 100 g de poisson (bio ou sauvage, cru ou vapeur) ou fruits de mer.

Jours 4, 9 et 14 : 60 g de fromage de chèvre bio ou 60 à 100 g de viande bio.

Jours 5, 10 et 15 : 60 à 100 g de volaille (vapeur).

16 heures : hydromel ou jus de légumes bio maison + vitamine C + spiruline + bourrache ou onagre.

21 heures : 400 g de légumes crus/cuits bio (jus, potages, crudités...) + 1 à 3 c. à s. d'huile bio + farineux selon les jours + vitamine C.

Jours 1, 4, 6, 9, 11 et 14 : 2 c. à s. de riz bio.

Jours 2, 7 et 12 : 1 petite pomme de terre bio.

Jours 3, 5, 8, 10, 13 et 15 : 2 c. à s. de quinoa bio.