



DÉCROCHEZ-DES-SUCRES



En route pour une petite cure de test ou de recalibrage de deux semaines. Si ce programme a l'heur de vous réussir après cette quinzaine, vous repasserez sagement ensuite à une *Plate-forme personnalisée* (p. 92). Pendant la cure proprement dite, je propose d'adapter vos habitudes culinaires à peu de glucides, pour un total de 6 U. S. par jour selon la *Liste des Unités Sucre* du chapitre précédent — et ce, sans limiter les graisses (au contraire !) et sans avoir faim ni envie de grignoter. Sur ce très court temps, vous aurez pris conscience, par la pratique, de la nécessité de doser les glucides⁷. Après quelques mois de cette pratique modérée, le déséquilibre sera stabilisé.

Ce programme n'a de sens que si vous êtes suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure antifatigue*, que tout un chacun peut entamer au changement de saison pour un effet de cure de drainage régulière. Nous sommes ici confrontés à des cas de franc déséquilibre hormonal, ce qui est du ressort d'un thérapeute. Si vous prenez des médicaments chroniques, il est impératif de discuter avec le médecin avant de commencer une cure de ce type.