



# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---



Comment sublimer votre éclat !

## **Guide détox**

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

Avant de vous lancer dans votre nouveau mode de vie sain et de vous expliquer la meilleure manière de vous préparer au programme que vous allez bientôt suivre avec nous et ce à quoi il vous faudra faire attention pendant et après, nous aimerions d'abord ouvrir une petite parenthèse. Ne vous inquiétez pas, nous n'allons pas entrer dans les détails – Si cela vous intéresse, il existe d'excellents ouvrages sur le sujet. Toutefois, il est toujours utile de connaître quelques bases qui sont aussi source de motivation. De quoi s'agit-il ? De l'équilibre acido-basique de votre organisme ! En fait, nos cellules adorent les milieux alcalins (basiques) et le pH de notre organisme devrait toujours être compris entre 7 et 8. On distingue deux groupes d'aliments : les uns laissent des acides dans le corps, les autres instaurent un milieu alcalin. Un organisme alcalin dispose de plus d'énergie, se régénère plus vite, stocke mieux les nutriments et, – attention ! –, métabolise mieux les aliments, à savoir il brûle aussi plus efficacement les calories. Bien sûr, notre organisme veille fondamentalement à maintenir le pH dans la plage de tolérance pour un fonctionnement optimal. Mais que se passe-t-il quand nous le surmenons à force de mauvaise alimentation et qu'il réagit avec une acidité excessive ? Nous avons tendance à prendre du poids, à faire de la rétention d'eau, de la cellulite, à éprouver de la fatigue, à avoir des inflammations, des problèmes de peau – bref, bien des choses dont nous nous passerions volontiers. Leur origine est souvent due aux acides présents dans notre organisme.

## **D'abord la mauvaise nouvelle**

Environ 80 % de notre alimentation « moderne » est acidifiante. La charcuterie, la viande, le poisson, le fromage, les produits à base de farine blanche, les sucreries, le café et l'alcool font tous partie du groupe des aliments acidifiants – sans parler des plats préparés ou prêts à consommer qui regorgent d'exhausteurs de goûts et d'additifs de synthèse. En revanche, presque toutes les variétés de fruits et légumes sont de type alcalin. Même le citron avec son

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

goût acide alcalinise pourtant l'organisme ! De manière substantielle d'ailleurs, d'où tout le bien d'un jus de citron fraîchement pressé.

## **Et maintenant la bonne nouvelle**

Il n'est pas si difficile de rétablir l'équilibre au sein de notre organisme. Vous avez déjà fait le premier pas en passant votre commande ! Pendant votre détox à base de jus et / ou votre programme de clean eating nous allons veiller, avec nos recettes particulièrement équilibrées, les bonnes quantités et portions, à apporter chaque jour à votre organisme les vitamines, minéraux et enzymes bénéfiques de fruits et légumes frais en abondance, pour instaurer un milieu alcalin qui va bientôt ravir votre métabolisme.

Si vous veillez ensuite à limiter la quantité d'aliments acidifiants dans votre alimentation et continuez de miser sur de nombreux légumes frais, vous profiterez encore longtemps de l'effet bénéfique de votre détox. Il est clair qu'il est quasiment impossible de se nourrir durablement de manière totalement alcaline – les tentations sont bien trop nombreuses, mais si vous vous nourrissez à env. 60 à 80 % d'aliments alcalins, cela suffira pour maintenir votre équilibre acido-basique.

## **Préparatifs**

---

Mais procédons dans l'ordre : après la détox, c'est comme avant la détox. Pour l'instant, vous pouvez déjà vous réjouir des quelques journées passionnantes qui vous attendent et pendant lesquelles pas mal de choses vont changer au niveau de votre organisme. Libérez-vous de tout ce qui alourdit votre organisme au quotidien, et laissez-vous surprendre par le résultat.

Tous les débuts sont difficiles, surtout lorsqu'il s'agit de se défaire de vieilles habitudes. Bannir de sa vie du jour au lendemain toute la malbouffe adorée jusqu'alors peut avoir sur certains organismes un effet identique à celui d'un sevrage et compliquer les premiers jours d'une détox. C'est pour cela qu'il est

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

plus simple d'utiliser le temps qu'il vous reste avant votre cure pour préparer un peu votre organisme et l'habituer lentement à quelques changements. La règle est facile : plus vous vous êtes mal nourri(e) avant, plus vous devez prévoir de temps pour vous préparer. N'oubliez pas vous faites tous ces efforts uniquement pour vous et qu'ils seront largement récompensés à la fin si vous tenez bon ! Essayez de prendre plaisir à manger sainement, mais ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même. Commencez plutôt doucement, par exemple en remplaçant votre habituel grignotage de l'après-midi par un snack sain ou votre croissant du matin par un smoothie bowl. Il existe tant de choses à découvrir dont les goûts vous surprendront agréablement.

En suivant nos règles de pré-détox, vous vous assurez, en amont déjà, du plein succès de votre détox et en intensifiez le résultat en même temps.

## **Nos 6 règles de pré-détox**

1. Commencez, de préférence une semaine avant le début de votre cure ou de votre programme de clean eating, à vous alimenter de manière aussi alcaline que possible, et éliminez les aliments acidifiants de vos menus.
2. Au plus tard deux jours avant votre cure cessez toute ingestion de protéines animales pour ne pas alourdir inutilement votre digestion.
3. Réjouissez-vous à l'avance ! Parlez-en à la personne qui partage votre vie, à votre famille et à vos amis pour qu'ils vous soutiennent et ne vous tentent pas. Peut-être même que l'un d'eux aura envie de se joindre à vous. C'est encore plus facile à plusieurs.
4. Débarrassez-vous de manière conséquente de tout ce que vous pouvez trouver dans votre frigo et dans le tiroir de votre bureau et qui va à l'encontre de votre nouveau mode de vie sain. Adieu fromage, bonbons, chocolat et chips. Cela vous empêchera de succomber à la tentation dans un moment de faiblesse.
5. Procurez-vous vos snacks préférés parmi notre liste de snacks (cf. p. 8) pour faire face à une éventuelle fringale.
6. Pour les puristes : vous pouvez soulager vos intestins en prenant du sulfate de magnésium (ou sels d'Epsom - disponibles en pharmacie) le matin avant

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

de commencer votre cure. Si vous souhaitez intensifier encore le nettoyage intestinal et stimuler votre système digestif, vous pouvez prendre un rendez-vous la veille pour une hydrothérapie du côlon (cela est proposé par de nombreux naturopathes) ou vous faire votre propre lavement. Un intestin vidé et nettoyé assimilera d'autant mieux, via la paroi intestinale, tous les micronutriments que vous allez bientôt absorber en quantité. Cela permet aussi d'éviter les attaques de fringale.

## Premiers pas

---

Votre cure débute aujourd'hui. Sans courses à faire, ni cuisine ou vaisselle, vous allez pourtant, à partir d'aujourd'hui, savourer chaque jour avec la même fraîcheur que si vous les prépariez vous-même nos menus de jus et de clean eating parfaitement équilibrés – sans aucuns additifs de synthèse, ni exhausteurs de goût ou sucres industriels, mais en revanche pleins de vitamines, de minéraux et de précieuses enzymes vivantes. Bien sûr totalement vegan, sans lactose et sans gluten. Avant de commencer, il vous reste encore deux ou trois petites choses à savoir !

### **Livraison**

Nous allons dès maintenant vous livrer plusieurs fois par semaine à l'adresse de votre choix, dans un emballage écologique et pratique, tout ce dont vous aurez besoin pendant les prochains jours. À Paris et dans la petite couronne, les livraisons sont assurées par un coursier moto. En France métropolitaine, vous recevrez votre commande par livraison express dans un carton isotherme écologique, transporté sous température contrôlée. En règle générale, votre livraison arrivera dans le créneau horaire choisi lors de votre commande. Si cela ne devait pas être le cas un jour, faites preuve de tolérance et accordez quelques minutes supplémentaires au coursier. Les retards sont souvent dus à des problèmes de circulation ou de mauvaises conditions météo. En cas de retard de plus de 30 minutes ou si vous devez absolument partir, appelez-nous

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

(tél. xxx) pour que nous puissions nous renseigner en temps réel sur l'acheminement de votre colis et éventuellement accélérer sa livraison.

## Stockage

Ouvrez votre colis dès réception et stockez sans attendre les jus, les soupes et les plats de clean eating au réfrigérateur pour mieux préserver leurs vertus naturelles. Nos produits ne sont pas pasteurisés et ne contiennent aucun conservateur. Il faut donc les conserver au frais, si possible entre + 2 °C et + 8 °C. Seuls nos snacks de superaliments seront conservés de préférence dans un endroit sec, dans un placard ou un cellier.

## Conservation

Vous trouverez la date limite de conservation (DLC) de nos produits inscrite sous les bouteilles ou sur le couvercle ou le bouchon de l'emballage. Il faut éviter de les consommer après leur DLC pour profiter pleinement de leur goût et de leur qualité ainsi que de votre programme Pure Delight. Si jamais l'étiquette indiquant la DLC s'est détachée, il faut savoir que les jus Juice Delight se conservent 4 à 5 jours, les jus Juice Delight Easy jusqu'à 14 jours et les plats 2 à 3 jours après réception. Une fois ouverts, il faut conserver les produits au frais et les consommer dans les 1 à 2 jours suivants (cf. également les informations sur l'étiquette).

## L'ordre à suivre

Vous reconnaîtrez généralement l'ordre à suivre pour prendre nos produits aux étiquettes apposées sur les bouchons. Pour les jus Juice Delight Easy, vous trouverez les chiffres directement sur l'étiquette sur le devant de la bouteille. Chaque jour, vous commencerez bien sûr avec le numéro 1, suivi du 2 etc. Pour nos formules de clean eating, l'ordre est explicite d'après les désignations : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Le jus livré peut être pris dans le courant de la matinée. Si un snack est livré avec le menu du jour, il est prévu pour l'après-midi. Dans les formules de détox à base de jus et de soupes, il faut respecter un

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

intervalle d'environ 2 h entre chaque prise pour maintenir le taux de glycémie à un niveau constant et éviter toute fringale. Essayez de boire vos jus très lentement en vous servant des pailles livrées et de « mastiquer » avant d'avaler. Cela prolonge la sensation de satiété.

## Préparation

La plupart des produits sont livrés prêts à être consommés. Nombre d'entre eux peuvent se prendre chaud ou froid, selon votre préférence. L'étiquette ronde « Heat me gently » indique que nous vous recommandons de consommer ce plat chaud. Dans ce cas, il vous suffit de le réchauffer brièvement au bain-marie ou à feu doux dans une petite casserole, comme pour nos soupes.

Vous trouvez les jus trop froids directement à la sortie du frigo ? Alors, n'hésitez pas à les sortir une heure avant de les boire, et prenez-les à température ambiante.

Autre chose : lorsque l'on prépare des jus non traités et fraîchement pressés, il arrive qu'il se forme différentes couches ou qu'il se constitue un dépôt au fond de la bouteille dès que les produits ne sont plus déplacés. Cela n'est certes pas très appétissant, mais c'est un vrai signe de qualité car cela n'arrive qu'avec des jus frais 100 % naturels qui ne contiennent aucun émulsifiant. Il vous suffit de secouer la bouteille avant de l'ouvrir jusqu'à ce que le contenu présente une consistance et une teinte homogène.

## Emballage & Élimination des déchets

Nos sacs en papier et cartons d'emballage sont des déchets de papier recyclables, les séparateurs à base de matière biologique sont biodégradables. Les éléments réfrigérants et les bocaux à couvercle dévissable peuvent être réutilisés à volonté et constituent des boîtes de rangement et de conservation pratiques dans la cuisine, pour des sachets d'épices ou de thé entamés par ex. Nos pailles, saladiers et autres emballages de plats préparés sont en PLA

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

entièrement biodégradable. Les bouteilles sont en plastique recyclable et peuvent être jetées dans la poubelle jaune.



# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Conseils SOS

- **Accro à la caféine ?** Une consommation excessive de café n'est certes pas saine (bonjour l'équilibre acido-basique !), mais être en manque non plus, et cela peut se traduire par de forts maux de tête dans le cas d'un sevrage de la caféine. Si vous non plus vous n'arrivez pas à renoncer totalement à la caféine, alors accordez-vous un simple expresso par jour même pendant votre détox – sans lait ni sucre bien sûr, et seulement si vous ne pouvez vraiment pas vous en passer !
- **Accro au sucre ?** Vous n'y arrivez pas sans grignotage ? Alors veillez à toujours avoir à portée de main quelques bâtonnets de céleri, morceaux de pommes, noix ou tout autre petit snack de votre choix parmi la liste des snacks préconisés et évitez de vous exposer aux tentations comme dans le rayon des friandises au supermarché ou dans les boulangeries-pâtisseries. Il ne faut surtout pas craquer pendant votre détox ! Cela ruinera tous vos efforts des derniers jours et vous n'aurez plus qu'à tout recommencer.

## Liste des snacks

- 1/4 d'avocat
- 1 pomme
- 1 poignée de bâtonnets de légumes crus  
(de préférence céleri, concombre ou carotte)
- 1 petite poignée d'amandes, de noix ou de noix de Cajou  
(non grillées et sans sel)
- 1 à 2 galettes de riz
- 1 tasse de bouillon de légumes sans gluten
- 1 poignée de nos snacks de superaliments Pure Delight

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## **Baisse de motivation**

Si vous avez un petit coup de blues pendant votre cure ou si vous êtes sur le point de tout lâcher, c'est parfaitement normal. Il est important de savoir qu'en règle générale les moments de faiblesse ne durent pas. L'astuce consiste donc à les surmonter. Pensez qu'il ne vous reste plus que quelques jours à tenir, et visualisez le super résultat que vous souhaitez tant obtenir.

Voici notre Top 6 de ce qui vous attend après votre détox ou votre programme de clean eating – Cela vaut la peine de tenir bon, n'est-ce pas ?

## **Vous vous réjouirez**

- ...de vous sentir mieux dans votre corps, d'avoir changé de taille de vêtements !
- ...d'avoir totalement stimulé votre métabolisme !
- ...d'afficher un teint éclatant
- ...de déborder d'énergie
- ...d'avoir un système immunitaire renforcé
- ...d'avoir moins envie d'aliments malsains !

Et pour finir, n'oubliez pas : vous ne faites pas un régime ! Vous offrez seulement à votre organisme une petite pause pour lui permettre de se régénérer et d'être ensuite à nouveau plus performant à tous les niveaux. N'est-ce pas une motivation suffisante ?

## **Effets secondaires**

Vous pouvez en ressentir, mais en règle générale les symptômes sont bénins et de courte durée. Selon vos (mauvaises) habitudes alimentaires avant et le sérieux avec lequel vous vous êtes préparé(e) à votre détox, vous pouvez ressentir, essentiellement pendant les trois premiers jours, un peu de fatigue, des nausées ou des maux de tête. Mais vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. Ces symptômes montrent seulement que votre organisme travaille déjà au changement.

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Un éclat retrouvé

---

### **Bienvenue dans votre nouveau mode de vie sain !**

Félicitations, vous avez réussi ! Vos journées Pure Delight sont déjà terminées – ça n'était finalement pas si difficile, n'est-ce pas ? Maintenant il faut poursuivre sur cette voie : votre organisme tourne à plein régime. Pour en profiter aussi longtemps que possible, nous avons réuni ici quelques derniers conseils à votre attention pour entretenir un mode de vie sain :

### **Manger clean pour garder la ligne !**

Tout n'est qu'une question de persévérance. Le bien-être ressenti maintenant et les compliments de votre entourage vous aideront à prendre les bonnes décisions en matière d'alimentation saine pour permettre à votre organisme de continuer à fonctionner de manière optimale. Pour cela, nul besoin de consulter des listes de pH ni de compter les calories... – il faut juste que vous veilliez à manger essentiellement des aliments purs et authentiques ! En d'autres termes : essayez de manger à 80 % des aliments qui étaient déjà au menu de vos grands-parents, dans une forme la plus proche de leur état d'origine et aussi naturels que possible ! C'est précisément ce que l'on entend par clean eating : une forme d'alimentation naturellement pure sans colorants ni conservateurs artificiels, sans exhausteurs de goût, sans sucres industriels ni édulcorants de synthèse et sans autre gadget sorti des laboratoires.

### **CONSEILLÉ**

- Des fruits et légumes frais de saison en abondance
- Des graisses saines mono-insaturées (comme dans l'huile d'olive, les noix ou l'avocat)

### **DÉCONSEILLÉ**

- Des plats avec de longues listes d'ingrédients
-

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

- Des plats tout prêts emballés

## **Avancer en douceur**

On ne change pas d'habitudes alimentaires du jour au lendemain. Allez-y en douceur, ne forcez pas les choses, et vous serez sur la bonne voie. Il est tout à fait permis de céder à une petite tentation. Tant que vous resterez fidèle à 80 % à votre nouveau mode de vie sain, vous n'aurez aucun problème. Il faut que vous compreniez ce qui est bon pour votre organisme et ce qui lui nuit, ainsi que l'influence positive de votre nouvelle alimentation authentique non seulement sur votre apparence extérieure, mais aussi sur votre bien-être général.

## **Personne n'est parfait**

Vacances, fêtes de Noël, chagrin d'amour ou stress au travail : les raisons qui expliquent pourquoi nous retombons régulièrement dans nos vieilles habitudes malsaines sont nombreuses. Cela arrive surtout les premiers temps après l'adoption d'un nouveau mode de vie sain tant qu'une alimentation saine, « clean » et alcaline n'est pas encore devenue notre seconde nature. À cela vient s'ajouter le fait que les produits malsains prêts à consommer nous guettent à chaque coin de rue, facilement disponibles et peu chers, avec des additifs bien pensés par des designers en agro-alimentaire qui incitent à l'addiction et donnent envie de manger sans arrêt. N'oubliez pas combien vous vous sentiez mieux sans ces produits et offrez-vous quelques jours de délicieux plats de clean eating Pure Delight ou une cure à base de jus pour retrouver le droit chemin et vite oublier la nourriture industrielle et la malbouffe.

## **Plus d'inspiration...**

Quelle que soit votre situation aujourd'hui, vous n'êtes pas seul(e) ! Nous restons à vos côtés avec notre expertise de longue date – même une fois votre cure terminée : vous trouverez sur notre site Internet, dans notre **magazine en ligne Delight's Life**, de nombreuses sources d'inspiration pour un mode de vie sain, des recettes saines, des informations sur les dernières tendances, les

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

nouveautés et le savoir-faire. Tout cela recueilli et réuni à votre attention par nos experts dans le monde entier...

## FAQ

---

### **Une dernière chose**

Vous avez encore des questions ? Tout n'est pas clair pour vous ou vous avez encore des doutes ? Peu importe ce qui vous préoccupe, nous sommes là pour vous ! Appelez-nous au 01 80 96 31 70 ou écrivez-nous à [info@pure-delight.fr](mailto:info@pure-delight.fr). Nos experts vous apporteront volontiers leurs réponses, leurs conseils et leur aide en semaine de 8h00 à 18h00.

Voici déjà les 4 questions les plus fréquentes posées par la Community :

### **Peut-on ressentir des symptômes de manque lors d'une cure à base de jus ?**

Non, pas avec nous ! Bien sûr toutes les détox ne se valent pas. Mais ce n'est pas pour rien que vous avez choisi Pure Delight, l'original et l'expert depuis 2009. Une bouteille de jus contient les meilleurs nutriments de jusqu'à deux kilos de fruits et légumes, avec une teneur en légumes d'au moins 50 %. C'est important car avec des jus uniquement à base de fruits votre taux de glycémie fait le yoyo, ce qui n'est certainement pas bon pour votre santé.

### **Mon organisme aura-t-il un apport protéique suffisant ?**

Il n'y a pas que la viande, le poisson ou les produits laitiers qui contiennent des protéines ; les fruits, les légumes, les fruits à coque, les pousses, les graines et les légumineuses en sont aussi très riches, des ingrédients que l'on trouve en grande quantité dans nos produits. Et notre organisme digère même bien mieux ces précieuses protéines végétales que les protéines d'origine animale, car leurs acides aminés sont bien moins complexes.

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## **Puis-je faire du sport pendant ce temps ?**

Tout à fait ! Le sport fait tout autant partie d'un mode de vie sain qu'une alimentation saine. Mais attention : n'exagérez pas. Si vous étiez plutôt du genre « pantouflard(e) » avant, ne versez pas dans l'excès inverse du jour au lendemain. Allez-y doucement et soyez à l'écoute de votre corps ! Évitez les efforts excessifs et les sports particulièrement éprouvants si vous faites une détox uniquement à base de jus. Ne suivez des entraînements d'endurance exigeants que si vous en avez déjà l'habitude. Dans l'idéal, nous recommandons la natation, le vélo, le yoga, le pilates, de petits exercices de musculation et des promenades en plein air.

## **Y a-t-il ensuite un risque d'effet yoyo ?**

Non, car l'effet yoyo apparaît uniquement lorsque la perte de poids n'est pas accompagnée d'un approvisionnement suffisant en nutriments pour notre organisme. Le métabolisme bascule alors en mode « économie d'énergie » par peur de souffrir de la faim. Chacun de nos jus contient les nutriments de jusqu'à deux kilos de fruits et légumes. Selon la formule de détox ou de clean eating choisie, votre organisme va recevoir chaque jour entre 700 et 1500 calories de précieux nutriments d'origine végétale. Il est ainsi formidablement bien approvisionné avec les indispensables vitamines, minéraux et enzymes qui stimulent parfaitement votre métabolisme. L'effet yoyo n'a ainsi aucune chance. Bien sûr, il vous faudra quand même continuer de vous alimenter de manière saine et raisonnable après votre cure de jus.