



# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---



Comment sublimer ton éclat !

## **Guide détox**

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

Avant de te lancer dans ton nouveau mode de vie sain et de t'expliquer la meilleure manière de te préparer au programme que tu vas bientôt suivre avec nous et ce à quoi il te faudra faire attention pendant et après, nous aimerions d'abord ouvrir une petite parenthèse. Ne t'inquiète pas, nous n'allons pas entrer dans les détails – Si cela t'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 ton 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 goût acide alcalinise pourtant l'organisme ! De manière substantielle d'ailleurs, d'où tout le bien d'un jus de citron fraîchement pressé.

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Et maintenant la bonne nouvelle

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

Si tu veilles ensuite à limiter la quantité d'aliments acidifiants dans ton alimentation et continues de miser sur de nombreux légumes frais, tu profiteras encore longtemps de l'effet bénéfique de ta 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 tu te nourris à env. 60 à 80 % d'aliments alcalins, cela suffira pour maintenir ton équilibre acido-basique.

## Préparatifs

---

Mais procédons dans l'ordre : après la détox, c'est comme avant la détox. Pour l'instant, tu peux déjà te réjouir des quelques journées passionnantes qui t'attendent et pendant lesquelles pas mal de choses vont changer au niveau de ton organisme. Libère-toi de tout ce qui alourdit ton organisme au quotidien, et laisse-toi 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 plus simple d'utiliser le temps qu'il te reste

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

avant ta cure pour préparer un peu ton organisme et l'habituer lentement à quelques changements. La règle est facile : plus tu t'es mal nourri(e) avant, plus tu dois prévoir de temps pour te préparer. N'oublie pas tu fais tous ces efforts uniquement pour toi et qu'ils seront largement récompensés à la fin si tu tiens bon ! Essaie de prendre plaisir à manger sainement, mais ne sois pas trop dur(e) avec toi-même. Commence plutôt doucement, par exemple en remplaçant ton habituel grignotage de l'après-midi par un snack sain ou ton croissant du matin par un smoothie bowl. Il existe tant de choses à découvrir dont les goûts te surprendront agréablement.

En suivant nos règles de pré-détox, tu t'assures, en amont déjà, du plein succès de ta détox et en intensifies le résultat en même temps.

## **Nos 6 règles de pré-détox**

1. Commence, de préférence une semaine avant le début de ta cure ou de ton programme de clean eating, à t'alimenter de manière aussi alcaline que possible, et élimine les aliments acidifiants de tes menus.
2. Au plus tard deux jours avant ta cure cesse toute ingestion de protéines animales pour ne pas alourdir inutilement ta digestion.
3. Réjouis-toi à l'avance ! Parles-en à la personne qui partage ta vie, à ta famille et à tes amis pour qu'ils te soutiennent et ne te tentent pas. Peut-être même que l'un d'eux aura envie de se joindre à toi. C'est encore plus facile à plusieurs.
4. Débarrasse-toi de manière conséquente de tout ce que tu peux trouver dans ton frigo et dans le tiroir de ton bureau et qui va à l'encontre de ton nouveau mode de vie sain. Adieu fromage, bonbons, chocolat et chips. Cela t'empêchera de succomber à la tentation dans un moment de faiblesse.
5. Procure-toi tes snacks préférés parmi notre liste de snacks (cf. p. 8) pour faire face à une éventuelle fringale.
6. Pour les puristes : tu peux soulager tes intestins en prenant du sulfate de magnésium (ou sels d'Epsom - disponibles en pharmacie) le matin avant de commencer ta cure. Si tu souhaites intensifier encore le nettoyage intestinal et stimuler ton système digestif, tu peux prendre

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

un rendez-vous la veille pour une hydrothérapie du côlon (cela est proposé par de nombreux naturopathes) ou te faire ton propre lavement. Un intestin vidé et nettoyé assimilera d'autant mieux, via la paroi intestinale, tous les micronutriments que tu vas bientôt absorber en quantité. Cela permet aussi d'éviter les attaques de fringale.

## Premiers pas

---

Ta cure débute aujourd'hui. Sans courses à faire, ni cuisine ou vaisselle, tu vas pourtant, à partir d'aujourd'hui, savourer chaque jour avec la même fraîcheur que si tu les préparais toi-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 te reste encore deux ou trois petites choses à savoir !

### Livraison

Nous allons dès maintenant te livrer plusieurs fois par semaine à l'adresse de ton choix, dans un emballage écologique et pratique, tout ce dont tu auras besoin pendant les prochains jours. À Paris et dans la petite couronne, les livraisons sont assurées par un coursier moto. En France métropolitaine, tu recevras ta commande par livraison express dans un carton isotherme écologique, transporté sous température contrôlée. En règle générale, ta livraison arrivera dans le créneau horaire choisi lors de ta commande. Si cela ne devait pas être le cas un jour, fais preuve de tolérance et accorde 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 tu dois absolument partir, appelle-nous (tél. 01 80 96 31 70) pour que nous puissions nous renseigner en temps réel sur l'acheminement de ton colis et éventuellement accélérer sa livraison.

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Stockage

Ouvre ton colis dès réception et stocke 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

Tu trouveras 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 ton 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

Tu reconnaîtras généralement l'ordre à suivre pour prendre nos produits aux étiquettes apposées sur les bouchons. Pour les jus Juice Delight Easy, tu trouveras les chiffres directement sur l'étiquette sur le devant de la bouteille. Chaque jour, tu commenceras 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 intervalle d'environ 2 h entre chaque prise pour maintenir le taux de glycémie à un niveau constant et éviter toute fringale. Essaie de boire tes jus très lentement en te servant des pailles livrées et de « mastiquer » avant d'avaler. Cela prolonge la sensation de satiété.

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Préparation

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

Tu trouves les jus trop froids directement à la sortie du frigo ? Alors, n'hésite pas à les sortir une heure avant de les boire, et prends-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 te 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 entièrement biodégradable. Les bouteilles sont en plastique recyclable et peuvent être jetées dans la poubelle jaune.

## Conseils SOS

---



# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

- **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 toi non plus tu n'arrives pas à renoncer totalement à la caféine, alors accorde-toi un simple expresso par jour même pendant ta détox – sans lait ni sucre bien sûr, et seulement si tu ne peux vraiment pas t'en passer !
- **Accro au sucre ?** Tu n'y arrives pas sans grignotage ? Alors veille à toujours avoir à portée de main quelques bâtonnets de céleri, morceaux de pommes, noix ou tout autre petit snack de ton choix parmi la liste des snacks préconisés et évite de t'exposer aux tentations comme dans le rayon des friandises au supermarché ou dans les boulangeries-pâtisseries. Il ne faut surtout pas craquer pendant ta détox ! Cela ruinera tous tes efforts des derniers jours et tu n'auras 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



# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

- 
- 1 poignée de nos snacks de superaliments Pure Delight

## **Baisse de motivation**

Si tu as un petit coup de blues pendant ta cure ou si tu es 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. Pense qu'il ne te reste plus que quelques jours à tenir, et visualise le super résultat que tu souhaites tant obtenir.

Voici notre Top 6 de ce qui t'attend après ta détox ou ton programme de clean eating – Cela vaut la peine de tenir bon, n'est-ce pas ?

## **Tu te réjouiras**

- ...de te sentir mieux dans ton corps, d'avoir changé de taille de vêtements !
- ...d'avoir totalement stimulé ton 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'oublie pas : tu ne fais pas un régime ! Tu offres seulement à ton 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**

Tu peux en ressentir, mais en règle générale les symptômes sont bénins et de courte durée. Selon tes (mauvaises) habitudes alimentaires avant et le sérieux avec lequel tu t'es préparé(e) à ta détox, tu peux ressentir, essentiellement pendant les trois premiers jours, un peu de fatigue, des nausées ou des maux de tête. Mais tu n'as aucune raison de t'inquiéter. Ces symptômes montrent seulement que ton organisme travaille déjà au changement.

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

## Un éclat retrouvé

---

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

Félicitations, tu as réussi ! Tes journées Pure Delight sont déjà terminées – ça n'était finalement pas si difficile, n'est-ce pas ? Maintenant il faut poursuivre sur cette voie : ton organisme tourne à plein régime. Pour en profiter aussi longtemps que possible, nous avons réuni ici quelques derniers conseils à ton 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 ton entourage t'aideront à prendre les bonnes décisions en matière d'alimentation saine pour permettre à ton 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 tu veilles à manger essentiellement des aliments purs et authentiques ! En d'autres termes : essaie de manger à 80 % des aliments qui étaient déjà au menu de tes 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**

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

- Des plats avec de longues listes d'ingrédients
- Des plats tout prêts emballés

## **Avancer en douceur**

On ne change pas d'habitudes alimentaires du jour au lendemain. Vas-y en douceur, ne force pas les choses, et tu seras sur la bonne voie. Il est tout à fait permis de céder à une petite tentation. Tant que tu resteras fidèle à 80 % à ton nouveau mode de vie sain, tu n'auras aucun problème. Il faut que tu comprennes ce qui est bon pour ton organisme et ce qui lui nuit, ainsi que l'influence positive de ta nouvelle alimentation authentique non seulement sur ton apparence extérieure, mais aussi sur ton 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'oublie pas combien tu te sentais mieux sans ces produits et offre-toi 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 ta situation aujourd'hui, tu n'es pas seul(e) ! Nous restons à tes côtés avec notre expertise de longue date – même une fois ta cure terminée : tu trouveras 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

---

# PURE DELIGHT

Real Food to Glow

---

tendances, les nouveautés et le savoir-faire. Tout cela recueilli et réuni à ton attention par nos experts dans le monde entier...

## FAQ

---

### **Une dernière chose**

Tu as encore des questions ? Tout n'est pas clair pour toi ou tu as encore des doutes ? Peu importe ce qui te préoccupe, nous sommes là pour toi ! Appelle-nous au 01 80 96 31 70 ou écris-nous à [info@pure-delight.fr](mailto:info@pure-delight.fr). Nos experts t'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 tu as 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 ton taux de glycémie fait le yoyo, ce qui n'est certainement pas bon pour ta 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'exagère pas. Si tu étais plutôt du genre « pantouflard(e) » avant, ne verse pas dans l'excès inverse du jour au lendemain. Vas-y doucement et sois à l'écoute de ton corps ! Évite les efforts excessifs et les sports particulièrement éprouvants si tu fais une détox uniquement à base de jus. Ne suis des entraînements d'endurance exigeants que si tu en as 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'exécéré 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, ton 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 ton métabolisme. L'effet yoyo n'a ainsi aucune chance. Bien sûr, il te faudra quand même continuer de t'alimenter de manière saine et raisonnable après ta cure de jus.