

RÉSUMÉ DES CRITÈRES DU REPOS DIGESTIF

Au fur et à mesure des semaines et des mois, lorsque vous mettez en place le repos digestif, cochez ce qui est déjà acquis parmi les critères suivants.

<input type="checkbox"/> Graisses originelles	<input type="checkbox"/> 3 à 6 cuill. s. par jour	<input type="checkbox"/> En partie saturées, partie monoinsaturées	<input type="checkbox"/> Aliments les plus frais (peu d'achats préparés)
<input type="checkbox"/> Premier repas dense, repas du soir léger	<input type="checkbox"/> Repas simples, au calme	<input type="checkbox"/> Mastication	<input type="checkbox"/> Boire simple, sans se forcer à surboire
<input type="checkbox"/> Rotation des protéines et des céréales	<input type="checkbox"/> Quelques oléagineuses et légumineuses	<input type="checkbox"/> Quasi-dissociation ou alimentation séquentielle	<input type="checkbox"/> ou monodiète un jour par semaine
<input type="checkbox"/> Protéines à chaque prise alimentaire	<input type="checkbox"/> Protéines de source bio	<input type="checkbox"/> Bouillon de poule (facultatif : Yaourt 24 h)	<input type="checkbox"/> 5 sucreries par sem. max. et absence de sucrettes
<input type="checkbox"/> Céréales en modération	<input type="checkbox"/> Pain au levain bio	<input type="checkbox"/> Remplacer le microondes et l'autocuiseur par des cuissons douces	<input type="checkbox"/> Achats ressourçants



Au regard de la complexité de ce qui précède par rapport à nos habitudes franco-belges classiques, vous comprendrez pourquoi j'insiste d'abord sur la *Plate-forme des formes de repas*, p. 89 avant de vous engager dans la réforme alimentaire, car le menu que vous devriez suivre est souvent diamétralement opposé à celui que vous croyez être le bon. L'homme étant un être de croyances, il vous faudra peut-être de longs mois avant d'accepter de vous y lancer.