

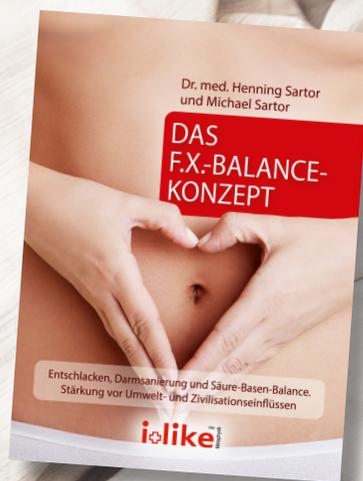
F.X.-Balance

Mon

planificateur F.X.-Balance

Votre guide personnel pour l'application F.X.-Balance avec de nombreuses astuces, explications et un planning journalier sous forme de liste.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et bien-être avec F.X.-Balance!

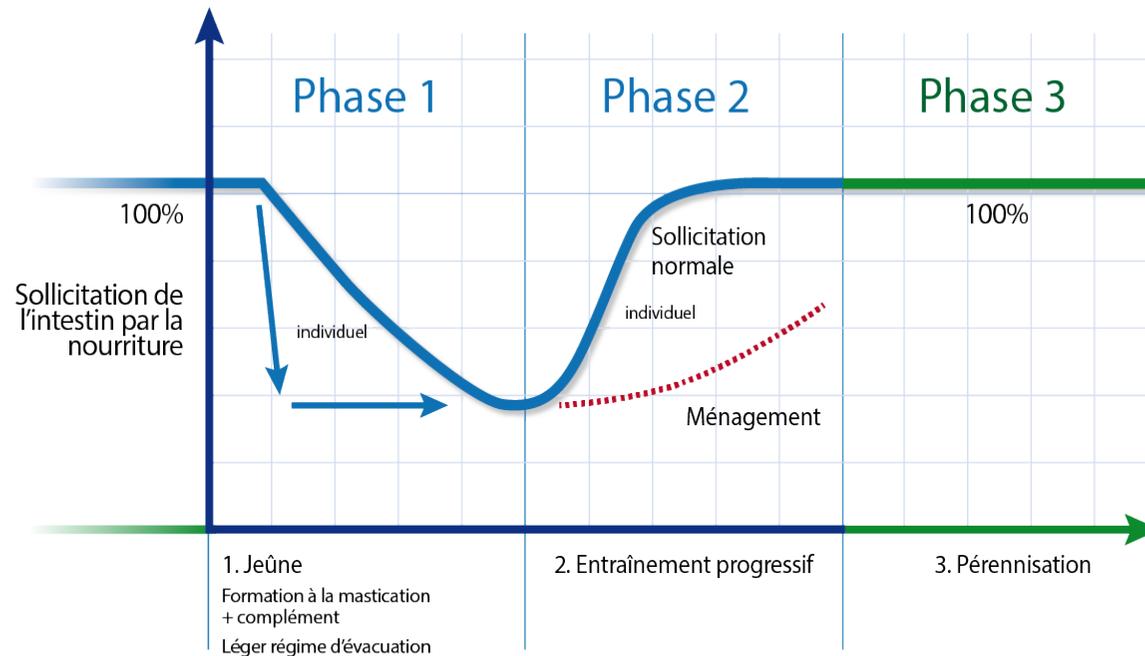


i-likeTM
Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH
www.i-like.net

Les trois phases de l'application F.X.-Balance

Le concept F.X.-Balance a pour objectif de rétablir des équilibres importants pour renforcer la vitalité du corps. Pour cela, il faut un mécanisme de réparation qu'une séquence de mesures naturelles permet d'atteindre. Cette séquence se compose (après une bonne planification et préparation) de trois phases. Elles sont toutes interdépendantes et doivent donc être réalisées dans le bon ordre.



Objectifs des différentes phases

Phase 1

La première phase consiste à réduire la vitesse d'ingestion de la nourriture et le nombre de calories. Le corps commence ainsi à éliminer les substances propres et à mettre en place des mécanismes de réparation tout en ralentissant le métabolisme et le processus des glandes digestives.

Phase 2

La deuxième phase consiste à réactiver lentement et progressivement le travail du métabolisme et des glandes (entraînement progressif). Si l'on recommençait à manger trop soudainement, rapidement et en trop grande quantité, cela surchargerait les glandes, provoquant ainsi une mauvaise digestion et un effet yo-yo.

Phase 3

La troisième phase consiste à pérenniser le nouveau processus d'alimentation (pérennisation). Il faut continuer à manger lentement (en mastiquant suffisamment et en imprégnant sa nourriture de salive). Le choix doit se porter sur des aliments qui ne contiennent que le nombre de calories réellement nécessaires. En contrepartie, ils doivent être riches en électrons et en micronutriments aux propriétés basiques et antioxydantes. Cela permet d'éviter une mauvaise digestion répétitive et l'effet yo-yo.

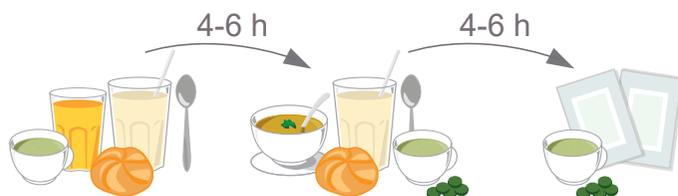
La durée de cette troisième phase s'étend jusqu'à ce que l'on recommence une cure F.X.-Balance après quelques semaines voire quelques mois.

Que m'apporte le planificateur F.X.-Balance?

Le planificateur F.X.-Balance constitue une aide pour l'application des deux premières phases. Les différentes phases sont également divisées en plusieurs étapes. Les étapes 1 et 2 font partie de la phase 1 et les étapes 3 et 4 font partie de la phase 2. Vous trouverez de plus amples informations sur les différentes étapes à la page suivante.

Comment ça marche?

Notre bien-être est aujourd'hui perçu comme un réseau composé d'équilibres complexes. Un sentiment de bien-être idéal consiste à obtenir la plus grande capacité de régulation possible au sein de ces équilibres. Ce sont des lois biologiques naturelles qui permettent d'atteindre et de maintenir cet objectif. Le concept F.X.-Balance devrait vous permettre de vous familiariser avec les lois les plus importantes et de pouvoir les appliquer au quotidien.

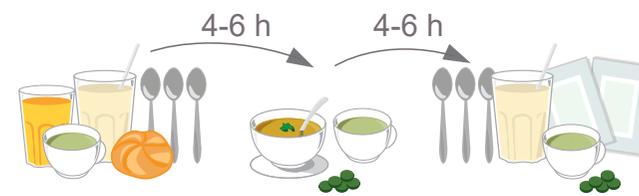


Phase 1

Étape 1: Départ

La première étape est la phase de départ. Elle se compose de deux repas quotidiens avec une boisson au lactosérum et un petit pain sans gluten pour la formation à la mastication. Un bouillon basique est consommé en plus le midi. Durant cette période, n'oubliez pas de boire suffisamment de tisane aux herbes et n'hésitez pas à ajouter du curcuma, de la Spirulina et des Patches vitalisés au bambou.

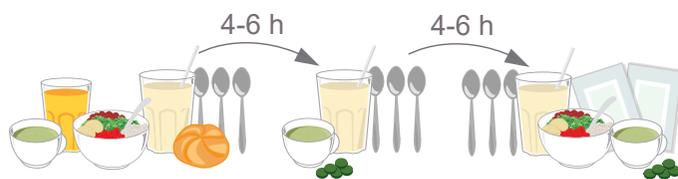
Durée: environ 4 jours



Étape 2: Réparation

La deuxième étape de l'application F.X.-Balance se compose d'un petit pain sans gluten pour la formation à la mastication et de deux repas avec une plus grande concentration de poudre de lactosérum. Un bouillon basique est consommé en plus le midi. Durant cette période, n'oubliez pas de boire suffisamment de tisane aux herbes et n'hésitez pas à ajouter du curcuma, de la Spirulina et des Patches vitalisés au bambou.

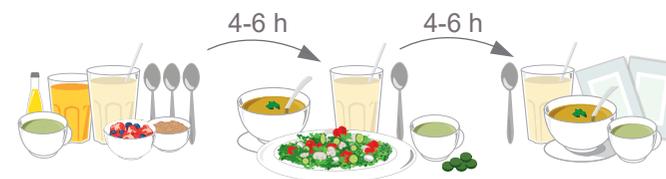
Durée: environ 7 jours



Étape 3: Entraînement progressif

La troisième étape de l'application F.X.-Balance se compose de trois repas avec une boisson au lactosérum pour la formation à la mastication. Une portion de 300 g de légumes cuits et légèrement assaisonnés est consommée en plus le matin et le soir. Durant cette période, n'oubliez pas de boire suffisamment de tisane aux herbes et n'hésitez pas à ajouter du curcuma, de la Spirulina et des Patches vitalisés au bambou.

Durée: environ 7 jours



Étape 4: Équilibre

La quatrième étape se compose de trois repas avec une boisson au lactosérum. Des téguments de psyllium blond, des baies bio et de l'huile de lin sont en plus consommés le matin. Une portion de 300 g de légumes crus et un bouillon basique sont consommés le midi. Un bouillon aux légumes est en plus consommé le soir. N'hésitez pas à boire de la tisane et à ajouter du curcuma, de la Spirulina et des Patches vitalisés au bambou. *Durée: 7-14 jours*

Formation à la mastication

Tout passe par une bonne digestion. Étant donné que la plupart des gens aujourd'hui mangent trop rapidement, ne mâchent pas suffisamment et ne mangent pas dans une atmosphère détendue, beaucoup souffrent d'une mauvaise digestion. Cela crée une fermentation et des substances putréfactives dans l'estomac. Ces dernières sont, à leur tour, à l'origine de nombreux maux chroniques.

Condition essentielle: manger doit être un plaisir!

C'est parti! Une véritable formation à la mastication!

Préparation: avant la première bouchée, vous devez être dans un environnement calme et détendu. L'idéal est de penser à un remerciement sincère ou même de le dire à haute voix. Il a été démontré que cela augmente la quantité d'acétylcholine, l'hormone digestive du système nerveux involontaire.

Ne pensez pas à boire: lorsque vous prenez la première bouchée dans votre bouche, il est important de ne pas penser à de l'eau ou à quoi que ce soit de liquide. Sinon, le cerveau cesse soudainement de produire de la salive.

La première bouchée: ensuite, mettez la première bouchée de formation à la mastication (c'est-à-dire un demi-pain sans gluten de trois jours ou un petit morceau de pain) dans votre bouche, fermez la bouche et posez vos couverts.

Succion: avant de commencer à mâcher, sucez avec la bouche fermée pendant quelques secondes. C'est ainsi qu'un liquide est sécrété dans la bouche: la salive buccale (y compris la mucine). Les glandes salivaires sont donc sensibles à la pression négative. De cette façon, la quantité de salive en préparation à la digestion peut être augmentée. La bouchée est donc déjà enrobée d'un bain de salive.

Mâchez bien: c'est maintenant le bon moment pour commencer à mâcher. Au début, vous êtes étonné de la rapidité avec laquelle même les aliments très secs peuvent se ramollir et être hachés.

Entraînement des glandes salivaires: la formation à la mastication a également un effet à long terme sur les glandes salivaires elles-mêmes. Les glandes sont entraînées comme un muscle pendant une stimulation continue. Ainsi, la quantité de salive qu'une glande salivaire peut produire en un temps donné augmente progressivement. Les régulations épigénétiques entraînent une plus grande quantité d'enzymes dans la salive, ce qui améliore systématiquement la digestion.

Déglutition: pour éviter de déclencher trop tôt le réflexe de déglutition, la langue est utilisée pour maintenir les aliments à l'avant de la bouche. Pour ce faire, retenez la partie arrière de la langue (près de la gorge) et bloquez l'arrivée vers la gorge. Si quelque chose arrive à l'arrière de la langue voire dans la gorge, le processus de déglutition est initié par réflexe, et ne peut être arrêté volontairement.

Quand cela suffit-il? Après un repas, votre estomac doit être plein mais détendu. Des ballonnements ou même des brûlures d'estomac indiquent que le repas était trop copieux.

Votre aliment de formation à la mastication: le petit pain au sarrasin

Un petit pain sans gluten de plusieurs jours (et donc déjà sec) est l'aliment parfait pour la formation à la mastication. Vous pouvez en acheter chez votre boulanger et les laisser rassir ou faire vos propres petits pains au sarrasin. C'est la solution parfaite pour vraiment apprendre à mâcher lentement.



Ingrédients:

- 500 g de farine de sarrasin (2^e degré de mouture)
- 600 ml d'eau minérale pétillante
- 1 c. à soupe d'épices pour pain
- 1 c. à café de sel d'Halite

Préchauffez le four à 175 °C. Mélangez les ingrédients pour obtenir une masse compacte. Formez des petits pains à l'aide d'une cuillère sur le papier de cuisson et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes. Les petits pains sont cuits lorsqu'ils se détachent facilement du papier cuisson.

Utilisation pour la formation à la mastication:

Enveloppez les petits pains dans un torchon en coton et laissez-les rassir pendant deux à trois jours pour obtenir une consistance sèche.

Astuce: les petits pains frais peuvent également être congelés.

Application F.X.-Balance

Un dosage individuel est recommandé dans le cadre de l'application F.X.-Balance. Celui-ci diffère en fonction du poids de la personne: le dosage d'une personne mince ou en sous-poids sera différent de celui d'une personne forte ou en surpoids. L'intensité de l'application dépend de sa profondeur et de sa durée. Votre conseiller personnel F.X. se fera un plaisir de vous fournir de plus amples informations à ce sujet.

Ce manuel vous accompagne durant votre application F.X.-Balance. La répartition des différentes étapes ne constitue qu'une proposition et peut être adaptée individuellement à tout moment. Complétez le planificateur chaque jour et cochez les aliments consommés le matin, le midi et le soir. Les indications du planificateur correspondent à la recommandation du concept F.X.-Balance.

Exemple:

Stufe I

Dauer: 4 Tage

Hinweise: Abwechslungsreiche und regelmäßige Bewegung ist empfehlenswert während der gesamten Dauer der F.X.-Anwendung. Für den Einsatz von Bittersalz beachten Sie bitte die Angaben des Buches.

Meine persönlichen Ziele für diese Woche:
Zur Inspiration:

- kalt duschen, Gefäßstraining
- Atemübungen, Meditation
- spazieren, laufen
- Muskelaufbau, Gymnastik
- entspannen, regenerieren

Jeden Tag spazieren gehen.
Morgens heiß duschen und abends ein Basenbad.

Es gibt nur zwei Dinge, die man falsch machen kann: aufhören oder gar nicht erst anfangen.

Tag 1 Datum: 17.02.2020

Morgens

- Vitaldrink 1 EL in 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Morgen-Tee (mind. 0.5 l)
- CurSun+

Mittags

- Vitaldrink 1 EL in 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Basenbouillon (ohne Gemüse)
- Tages-Intens-Tee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- Abend-Tee (mind. 0.5 l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

Wie ich mich heute gefühlt habe:

☹️ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺️

Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen fällt mir schwer. Vielleicht sollte ich mehr Tee trinken.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Tag 2 Datum: 18.02.2020

Morgens

- Vitaldrink 1 EL in 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Morgen-Tee (mind. 0.5 l)
- CurSun+

Mittags

- Vitaldrink 1 EL in 250 ml Wasser
- harte, glutenfreie Semmel
- Basenbouillon (ohne Gemüse)
- Tages-Intens-Tee
- Spirulina 1/2 Tagesportion

Abends

- Abend-Tee (mind. 0.5 l)
- Spirulina 1/2 Tagesportion
- Vitalpflaster über Nacht

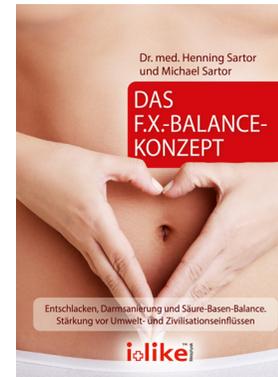
Wie ich mich heute gefühlt habe:

☹️ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺️

Was hat mich heute besonders beschäftigt:

Du kannst die Zukunft verändern mit dem was du heute tust.

Zwischen den Mahlzeiten: Idealerweise liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause. Trinke vormittags zwischen den Mahlzeiten Morgen-Tee oder Tages-Intens-Tee und nachmittags Tages-Intens-Tee oder Abend-Tee.



Préparation à l'application F.X.-Balance:

Mes attentes et objectifs:

Veuillez remplir les informations suivantes.

Mon objectif personnel:

Attentes concernant l'application F.X.-Balance:

Mensurations:

Veuillez remplir les informations suivantes que vous pourrez comparer après chaque étape.

Mensurations actuelles: Mensurations souhaitées:

Poids	<input style="width: 90%;" type="text" value="kg"/>	<input style="width: 90%;" type="text" value="kg"/>
Tour de taille	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>
Tour de bassin	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>
Cuisse gauche	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>
Cuisse droite	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>	<input style="width: 90%;" type="text" value="cm"/>

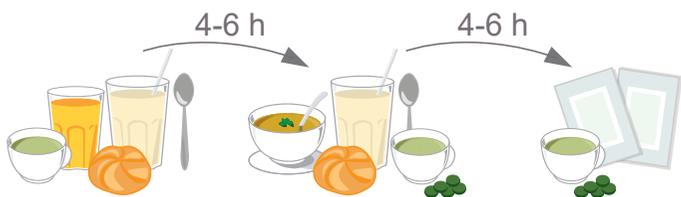
Visualisation:

Prenez une photo de votre corps entier et collez-la sur la dernière page de ce manuel.

Commencez dès maintenant la préparation en remplissant les informations sur la feuille de droite. Nous vous souhaitons beaucoup de succès.

Étape 1

Durée: 4 jours



Remarques: il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière et variée pendant la durée de l'application. Veuillez consulter l'annexe avant d'utiliser du sel d'Epsom.
Recommandation: ne pas boire le Vitaldrink mais l'imprégner de salive à l'aide d'une cuillère.

Mes objectifs personnels pour cette semaine:

Quelques idées:



douches froides,
système
circulatoire



respiration,
méditation



promenades,
course



musclation,
gymnastique



détente,
régénération

Il n'y a que deux choses que l'on peut mal faire:
arrêter voire ne pas commencer du tout.

Jour 1 Date:

- Matin**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Comment me suis-je senti aujourd'hui:



Quelle a été ma principale préoccupation:

Si pas maintenant, alors quand?

Jour 2 Date:

- Matin**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Comment me suis-je senti aujourd'hui:



Quelle a été ma principale préoccupation:

Vos actions quotidiennes peuvent changer l'avenir.

Entre les repas: une pause de 4 à 6 heures doit être idéalement maintenue entre les différents repas. Le matin, buvez de la tisane du matin ou de la tisane intense du jour avant le repas de midi. L'après-midi, buvez de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir avant le repas du soir.

Jour 3 Date:

- Matin**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Comment me suis-je senti aujourd'hui:



Quelle a été ma principale préoccupation:

Seul celui qui connaît son objectif trouve le chemin.

Jour 4 Date:

- Matin**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Comment me suis-je senti aujourd'hui:



Quelle a été ma principale préoccupation:

La première étape marque le début de chaque grand voyage.

Bilan après la première étape de l'application F.X.

Activité physique et exercices:

Mes exercices actifs de cette semaine:

Jour 1: _____

Jour 2: _____

Jour 3: _____

Jour 4: _____

Notes:

Mes résultats:

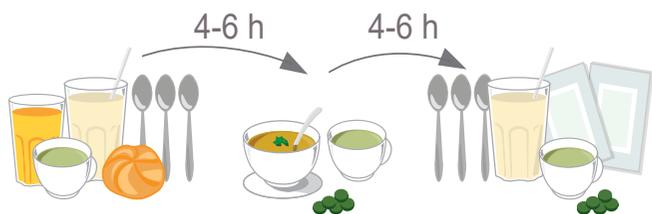
Mensurations actuelles:	Changement:
Poids <input type="text" value=""/> kg	- <input type="text" value=""/> kg
Tour de taille <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Tour de bassin <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Cuisse gauche <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Cuisse droite <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm

Comment me suis-je senti:

Entre les repas: une pause de 4 à 6 heures doit être idéalement maintenue entre les différents repas. Le matin, buvez de la tisane du matin ou de la tisane intense du jour avant le repas de midi. L'après-midi, buvez de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir avant le repas du soir.

Étape 2

Durée: 7 jours



Remarques: il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière et variée pendant la durée de l'application. Veuillez consulter l'annexe avant d'utiliser du sel d'Epsom.

Recommandation: ne pas boire le Vitaldrink mais l'imprégner de salive à l'aide d'une cuillère.

Mes objectifs personnels pour cette semaine:

Quelques idées:



douches froides,
système
circulatoire



respiration,
méditation



promenades,
course



musculature,
gymnastique



détente,
régénération

Si la faim n'est pas le problème, manger n'est pas la solution!

Jour 5 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 6 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 7 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 8 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+
- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina
- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Entre les repas: une pause de 4 à 6 heures doit être idéalement maintenue entre les différents repas. Le matin, buvez de la tisane du matin ou de la tisane intense du jour avant le repas de midi. L'après-midi, buvez de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir avant le repas du soir.

Jour 9 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 10 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 11 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Ma plus grande fierté:

La raison pour laquelle j'ai commencé:

Mes objectifs pour la prochaine étape:

Entre les repas: une pause de 4 à 6 heures doit être idéalement maintenue entre les différents repas. Le matin, buvez de la tisane du matin ou de la tisane intense du jour avant le repas de midi. L'après-midi, buvez de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir avant le repas du soir.

Bilan après la deuxième étape de l'application F.X.

Activité physique et exercices:

Mes exercices actifs de cette semaine:

Jour 5: _____

Jour 6: _____

Jour 7: _____

Jour 8: _____

Jour 9: _____

Jour 10: _____

Jour 11: _____

Mes résultats:

Mensurations actuelles:	Changement:
Poids <input type="text" value=""/> kg	- <input type="text" value=""/> kg
Tour de taille <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Hauteur du nombril <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Tour de bassin <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Cuisse gauche <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm
Cuisse droite <input type="text" value=""/> cm	- <input type="text" value=""/> cm

Comment me suis-je senti:

Jour 16 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 17 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 18 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - petit pain dur et sans gluten
 - 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - ½ portion journalière de Spirulina

- Soir**
- 300 g de légumes bien cuits
assaisonnés avec le bouillon basique
 - 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - ½ portion journalière de Spirulina
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Accordez-vous une pause



On a souvent tendance à oublier de profiter du temps au quotidien. C'est pourquoi il est essentiel de prévoir délibérément des pauses rien que pour soi.

Essayez de mettre cela en pratique en prenant un bain alcalin hebdomadaire ou en appliquant régulièrement un masque de beauté. Allez vous promener, faites une séance de méditation ou des exercices de respiration et prenez par exemple simplement le temps de lire un livre.

Ce que je prévois pendant ma pause:

Bilan après la troisième étape de l'application F.X.

Activité physique et exercices:

Mes exercices actifs de cette semaine:

Jour 12: _____

Jour 13: _____

Jour 14: _____

Jour 15: _____

Jour 16: _____

Jour 17: _____

Jour 18: _____

Mes résultats:

Mensurations actuelles:

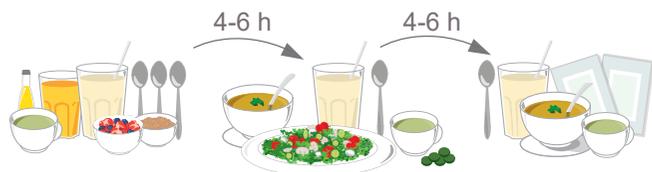
Changement:

Poids	<input type="text" value="kg"/>	-	<input type="text" value="kg"/>
Tour de taille	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Hauteur du nombril			
Tour de bassin	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Cuisse gauche	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Cuisse droite	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>

Comment me suis-je senti:

Étape 4

Durée: 7 jours ou plus, 14 jours au maximum



Entre les repas: il est possible de boire de la tisane du matin, de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir entre les repas (pause de 4 à 6 heures).

Recommandation: ne pas boire le Vitaldrink mais l'imprégner de salive à l'aide d'une cuillère.

Mes objectifs personnels pour cette semaine:

Quelques idées:



douches froides,
système
circulatoire



respiration,
méditation



promenades,
course



musculature,
gymnastique



détente,
régénération

Faites une action aujourd'hui pour laquelle votre futur vous vous remerciera.

Jour 19 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 20 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 21 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 22 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 23 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 24 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 25 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 26 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 27 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Jour 28 Date:

- Matin**
- 3 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - 1 p. c. de téguments de psyllium blond
 - 2 c. de baies
 - 1 c. d'huile de lin
 - Tisane du matin (au moins 0,5 l)
 - CurSun+

- Midi**
- Bouillon basique (sans légumes)
 - 300 g de légumes crus (*p. ex. salade*)
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane intense du jour
 - 1 portion journalière de Spirulina

- Soir**
- Bouillon basique avec légumes
 - 1 c. de Vitaldrink dans 250 ml d'eau
 - Tisane du soir (au moins 0,5 l)
 - Patches vitalisés pendant la nuit

Bilan après la quatrième étape de l'application F.X.

Activité physique et exercices:

Mes exercices actifs de cette semaine:

Jour 19: _____
Jour 20: _____
Jour 21: _____
Jour 22: _____
Jour 23: _____
Jour 24: _____
Jour 25: _____
Jour 25: _____
Jour 26: _____
Jour 27: _____
Jour 28: _____

Mes résultats:

Mensurations actuelles:

Changement:

Poids	<input type="text" value="kg"/>	-	<input type="text" value="kg"/>
Tour de taille Hauteur du nombril	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Tour de bassin	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Cuisse gauche	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>
Cuisse droite	<input type="text" value="cm"/>	-	<input type="text" value="cm"/>

Comment me suis-je senti:

Ma photo avant
l'application F.X.



Vous avez réussi! Félicitations!

Mon expérience avec l'application F.X.-Balance:

Voici la prochaine étape:

Vous avez achevé l'application F.X.

Conservez le principe des trois repas et intégrez les produits F.X.-Balance dans votre quotidien.

Le Vitaldrink peut être bu idéalement le matin ou le soir. Il est la star de délicieuses recettes de smoothie que vous devriez absolument essayer. Le bouillon basique et les différentes sortes de tisane peuvent également être facilement intégrés dans votre alimentation quotidienne. De plus, n'oubliez pas d'utiliser régulièrement du CurSun+, de la Spirulina et des Patches vitalisés.

Le mieux est de définir un jour fixe de la semaine comme «jour F.X.-Balance» pendant lequel vous suivez les principes de l'étape 1.

Après l'application F.X.-Balance, l'idéal est de veiller à respecter les quelques points suivants concernant votre alimentation:

- boire suffisamment
- préférer une alimentation variée
- manger assez de fruits et de légumes par jour (principes des cinq portions)
- préférer des aliments de qualité
- préparer les plats en ménageant si possible les aliments
- manger dans le calme et savourer les repas
- pratiquer une activité physique suffisante

Rappelez-vous des apprentissages de la formation à la mastication et appliquez des mesures d'accompagnement. Utilisez également les astuces du concept F.X.-Balance au quotidien.

Découvrez les idées de recettes à réaliser après l'application F.X. à la page suivante.

Petit-déjeuner

Savourez un petit-déjeuner équilibré dans le calme. Il est judicieux de manger des glucides car ils activent le métabolisme énergétique. Le petit-déjeuner est en outre le moment idéal pour manger des fruits, peu importe sous quelle forme. N'oubliez pas le Vitaldrink et le CurSun+.

Entre les repas

Vous maintenez idéalement une pause de 4 à 6 heures entre les différents repas. Pendant cette période, n'hésitez pas à boire de l'eau plate, de la tisane du matin ou de la tisane intense du jour à volonté. Vous pouvez également boire du café (idéalement sans lait, crème ou sucre) en y ajoutant le raffineur de café.

Repas de midi

Il est conseillé de boire un Vitaldrink environ 30 minutes avant le repas de midi. Les légumes conviennent très bien pour ce repas de la journée: des légumes fermentés ou cuits à la vapeur, une soupe aux légumes ou encore des crudités (salade, smoothie) en petite quantité. Vous pouvez également consommer des protéines et des glucides en petite quantité.

Entre les repas

Vous maintenez idéalement une pause de 4 à 6 heures entre les différents repas. Pendant cette période, n'hésitez pas à boire de l'eau plate, de la tisane intense du jour ou de la tisane du soir à volonté.

Repas du soir

Il est conseillé de renoncer le plus possible aux glucides le soir. Choisissez plutôt des produits dont la valence protéinique est bonne et dont la charge glycémique est faible. Le Vitaldrink convient ici parfaitement. Mettez sur des aliments légers afin d'éviter les maux de ventre et les ballonnements.

Idée pour le matin



Smoothie bowl

Ingrédients: 2 c. de Vitaldrink, 100 ml d'eau, 2 c. de fromage blanc maigre, 150 g de baies au choix, 2 c. de granola ou de toppings au choix

Dans un mixeur, mixez la moitié des baies avec l'eau, le fromage blanc maigre et le Vitaldrink. Versez le smoothie dans un bol et disposez-y le reste des baies, le granola et les toppings.

Découvrez les recettes de smoothie au Vitaldrink et adaptez-les en y ajoutant du fromage blanc maigre et des toppings dans un bol.

[www.i-like.net /fr/boutique/vitaldrink/vd](http://www.i-like.net/fr/boutique/vitaldrink/vd)

Idée pour le midi



Légumes au four et dip

Ingrédients: légumes au choix (p. ex. pommes de terre, patates douces, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, carottes, aubergine, courgette, tomates, asperges, etc.)

Lavez et coupez les légumes et disposez-les sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile, assaisonnez et laissez cuire au four à 200° pendant 20 à 25 minutes.

Des légumes fermentés (marinés, p. ex. la choucroute) sont l'addition parfaite. Le fromage blanc aux herbes, le houmous ou d'autres dips sains sont des plats d'accompagnement parfaits.

Idée pour le soir



Soupes

Ingrédients: 500 ml de bouillon basique, légumes au choix

Différentes variations de soupe:

- soupe basique aux topinambours, aux carottes, au chou blanc, à l'oignon et aux herbes
- potiron et curry
- carottes et gingembre
- soupe à la tomate, etc.

Faites revenir brièvement les légumes à la casserole et cuisez-les ensuite dans le bouillon basique tout en veillant à ce qu'ils restent croquants. Réduisez-les en purée et assaisonnez selon vos goûts.

Annexe

Extrait du livre «Le concept F.X.-Balance»:

Intestin

Après l'échec de nombreuses tentatives en vue d'atteindre un certain degré de santé intestinale sans avoir recours à un nettoyage en profondeur, il est désormais recommandé d'utiliser du sel d'Epsom ou du citrate de magnésium durant la cure F.X.-Balance pour favoriser l'élimination de vieilles selles.

«Sans l'élimination des processus de décomposition bactérienne dans notre système digestif, il ne sera pas possible d'exercer, à long terme, une diététique préventive et thérapeutique efficace.»

Monika Pirlet-Gotwald

Recommandation: mélangez 1 cuillère à café de sel d'Epsom (sulfate de magnésium) dans 200 ml d'eau et boire le mélange le matin à jeun.

Objectif

Première semaine

Selles presque liquides une à trois fois par jour (une fois au minimum et trois fois par jour au maximum).

Deuxième semaine

Selles épaisses une à trois fois par jour.

Troisième semaine

Selles molles une à trois fois par jour.

Après la troisième semaine, la quantité de sel d'Epsom est réduite lentement et progressivement. Les selles ne doivent plus être solides et l'absence de selles n'est ici pas l'objectif poursuivi.

L'utilisation de sel d'Epsom n'est pas recommandée pour les personnes souffrant déjà avant la cure de diarrhée ou de maladies intestinales inflammatoires chroniques. Il leur est conseillé de faire appel à l'expertise d'un médecin F.X.-Mayr.