



Ma Cure de Melon – Cure d'Été

Entrée de cure :

- J1 et 2 : mangez du riz et seulement du riz (complet et biologique nature)
pas d'inquiétude il n'y a pas de risque de constipation avec le riz complet
- J3 : mangez des fruits et des légumes cuits ou crus (naturels)
- J4 : mangez seulement des légumes cuits ou crus (naturels)
- J5 : mangez seulement des fruits cuits ou crus (naturels) sans aucun additif

Cure :

- J6 à 9 : mangez du melon et seulement du melon, le plus orange possible
donc bien mûr (mais pas trop) tout au long de votre journée dès que
vous avez faim

Sortie de cure :

- J10 : mangez seulement des fruits cuits ou crus (naturels)
- J11 : mangez seulement des légumes cuits ou crus (naturels)
- J12 : mangez des fruits et des légumes cuits ou crus (naturels)
- J13 et 14 : mangez du riz et seulement du riz (complet et biologique nature)

**Attention les cures naturopathiques sont des programmes d'amélioration de la santé et ne se substituent en aucun cas à vos traitements prescrits par votre médecin*