

## AVIS PERSO D UN JEUNEUR

1 Hormis le fait que sur 7 jours on perd 7/8 % de son poids, ce qui n'est pas primordial mais non négligeable, les effets du jeûne sont exceptionnels

2 l'organisme est mis au repos , pendant ces 7 jrs (aucun aliment) ; uniquement 2/3 litres d'eau /jour.

Foie, intestins (les 2) estomac, reins, vésicule, rate etc ..tous ces organes sont au repos

Passé le deuxième jour assez pénible (acidose) : c'est le moment ou l'organisme ne voyant plus d'aliments arriver, se mets en auto restauration . Il se nourrit des graisses du corps.

3 le fait de marcher (cool) tous les jours 6/7/8 heures en montagne permet de retrouver une **forme physique exceptionnelle** . Musculature, oxygénation, rythme cardiaque, souffle, souplesse des articulations etc ...

Le stage commençant le samedi ; le jeudi et vendredi, vous sentez se développer un dynamisme et une envie de trotter...

4 Et un **bien être psychologique** vous envahit après 3/4 jours, vous atteignez un état de sérénité surprenant. Et **c'est bien là l'intérêt numéro 1 du jeûne** .

Pendant ce stage, votre organisme, votre corps, votre mental sont nettoyés de tout les éléments polluants (stockés dans l'organisme au fil du temps).

Vous avez vaincu une fausse idée qui fait penser que l'on ne peut rester une journée sans manger, comme je le pensais et comme le pense la majorité des gens

Alors, lorsqu'à la télévision je vois un reportage sur le jeûne et qu'il y a des médecins et des professeurs spécialistes en alimentation donner un avis inadéquat, sans avoir pratiqué le jeûne au moins 7 jours . Je me dis qu'ils feraient mieux de s'abstenir de parler de ce qu'il n'ont jamais pratiqué. Pluôt que de donner de fausses infos.

**Pour info et je n'ai aucun intérêt à le dire :**

les précurseurs, les plus honnêtes, les plus sincères, sont la famille **Bölling Gertrude et Gisbert** . <http://www.jeune-et-randonnee.com/>

**pour vous convaincre sur le jeûne** : regardez cette vidéo exceptionnelle sur youtube (55 minutes) [https://www.youtube.com/watch?v=A2\\_5ODzFtg8](https://www.youtube.com/watch?v=A2_5ODzFtg8)

J'ai pratiqué le jeûne chez eux à Léoux en 2000 j'y retourne en 2016 le prix en 2000 était de 300 € aujourd'hui il est à 400 € ce qui est tout à fait correct .Ce n'est pas le cas de certains sites qui vendent leur stage à 1500 € . VU à la télé.

Faut quand même pas exagérer, ils devraient avoir honte de profiter de gens naïfs .