



Depuis le Prix Nobel de la Médecine 2016 pour le japonais Oshoumi le jeûne intermittent attire de plus en plus de monde. Rien qu'en France il y en a plusieurs millions ...

Le principe en est simple: aménager une période sans consommation solide chaque jour.

Sautez donc le souper du soir ou le petit dé-jeûner du matin.

Ces pauses alimentaires permettent à l'organisme de remettre tous les compteurs à zéro - d'où un gain de vitalité, une stimulation des défenses immunitaires, et un rajeunissement visible.

C'est exactement comme dans la vie de tous les jours : le travail nous occupe 8 heures et nous sommes très contents de faire autre chose le reste de la journée. Le weekend est encore mieux: deux jours totalement à notre disposition. Ceci correspond au système 5/2 : 5 jours d'alimentation normale et 2 jours (pas forcément consécutives) avec un régime très restreint.

Et il y a nos stages de Jeûne et Randonnée d'une semaine : de vraies vacances qui permettent un nettoyage profond de l'organisme et une perte de poids significative - qui ne sera pas durable sans un aménagement de petites pauses alimentaires par la suite - comme par exemple par le 16/8 ou le 5/2.

Vous trouvez toujours un stage de Jeûne et Randonnée dans la région qui vous attire : [ffjr.com](https://www.ffjr.com)