

# Comment consommer notre Boost pack ?

Consommez un jus chaque jour pour une durée totale de 12 jours.  
Alternez les saveurs pour bénéficier de l'ensemble des bienfaits nutritionnels de chaque jus.

## Jour 01

### **Matin :**

Shot de jus Orange  
Gingembre

**Conseil alimentaire :**  
Mangez des fruits  
frais et des céréales  
completes.

## Jour 02

### **Matin :**

Shot de jus Betterave  
Pomme

**Conseil alimentaire :**  
Légumes verts  
à chaque repas.

## Jour 03

### **Midi :**

Shot de jus Ananas  
Coco

**Conseil alimentaire :**  
Réduisez le sucre  
dans vos repas.

## Jour 04

### **Soir :**

Shot de jus Ananas  
Coco

**Conseil alimentaire :**  
Hydratez vous avec  
de l'eau et tisanes.

## Jour 05

### **Midi :**

Shot de jus Orange  
Gingembre

**Conseil alimentaire :**  
Consommez du  
poisson et du poulet.

## Jour 06

### **Matin :**

Shot de jus Betterave  
Pomme

**Conseil alimentaire :**  
Privilégiez les aliments  
riches en fibres.

## Jour 07

### **Matin :**

Shot de jus Orange  
Gingembre

**Conseil alimentaire :**  
Faites une marche  
légère ou du yoga.

## Jour 08

### **Midi :**

Shot de jus Ananas  
Coco

**Conseil alimentaire:**  
Intégrez des  
légumineuses  
comme les lentilles  
ou les pois chiches  
dans vos repas.

## Jour 09

### **Midi :**

Shot de jus Betterave  
Pomme

**Conseil alimentaire :**  
Consommez des  
légumes à feuilles  
vertes pour un apport  
en vitamines.

## Jour 10

### **Matin :**

Shot de jus Orange  
Gingembre

**Conseil alimentaire :**  
Privilégiez des  
aliments complets  
et non-transformés.

## Jour 11

### **Soir :**

Shot de jus Ananas  
Coco

**Conseil alimentaire :**  
Utilisez des herbes  
et épices naturelles  
pour aromatiser vos  
repas.

## Jour 12

### **Soir :**

Shot de jus Orange  
Gingembre

**Conseil alimentaire :**  
Mangez des portions  
contrôlées et évitez  
les excès  
alimentaires.

**N'hésitez pas à partager vos résultats avec nous sur Instagram ❤️**

