

Réussir votre cure Natman : Le planning complet pour 4 jours

Principes fondamentaux

- Le régime Natman est une méthode hypocalorique rapide basée sur 4 jours de rééquilibrage.
- Priorité absolue aux protéines maigres, aux légumes et aux fruits.
- Exclusion totale des matières grasses (beurre, huile) et des sucres ajoutés.

Règles d'or pour une efficacité maximale

- Hydratation : Consommez impérativement 1,5 litre d'eau par jour pour soutenir l'élimination.
- Assaisonnement : Utilisez uniquement des herbes, des épices, du citron ou du vinaigre.
- Petit-déjeuner type : Chaque matin, buvez un café ou un thé sans sucre accompagné d'un demi-pamplemousse.

Planning alimentaire sur 4 jours

- Jour 1 : Déjeuner (steak grillé, tomates à volonté, une pomme) / Dîner (2 œufs durs, haricots verts, 1/2 pamplemousse).
- Jour 2 : Déjeuner (steak grillé, salade verte, une pomme ou jus de pomme) / Dîner (courgettes ou haricots verts cuits à l'eau, compote de pommes sans sucre).
- Jour 3 : Déjeuner (steak grillé, tomates grillées ou salade, une pomme) / Dîner (2 œufs durs, haricots verts).
- Jour 4 : Déjeuner (2 œufs durs, haricots verts, une tomate) / Dîner (steak grillé, salade verte, 1/2 pamplemousse).