LeoPur

CHALLENGE -5KG EN 07 JOURS LEOPUR

TRANSFORME TON CORPS EN 7 JOURS ET RETROUVE CONFIANCE EN TOI



OBJECTIF DU CHALLENGE

- ✓ PERTE DE POIDS CIBLÉE (-5KG)
- ✓ DÉTOXIFICATION DU CORPS
- ✓ RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE
- ✓ REPRISE DE BONNES HABITUDES



OBJECTIFS DU CHALLENGE

Perte de poids ciblée (-5kg)
Détoxification du corps
Rééquilibrage alimentaire
Reprise de bonnes habitudes

3. RÈGLES DU CHALLENGE



Discipline à respecter

La réussite du challenge repose avant tout sur la régularité. Chaque participante doit suivre les consignes données chaque jour, respecter les horaires recommandés et rester constante dans son engagement afin d'obtenir de meilleurs résultats.

Hydratation obligatoire

L'hydratation est une base essentielle dans le protocole LEOPUR. Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée aide l'organisme à mieux éliminer, soutient le processus de détoxification et favorise le bon fonctionnement du corps pendant le challenge.

Aliments interdits

Pendant le challenge, certains aliments doivent être évités afin de ne pas ralentir les effets du protocole. Les produits trop gras, trop sucrés, industriels ou non recommandés peuvent compromettre les résultats attendus et perturber l'objectif de transformation.

Importance de suivre le protocole à la lettre

Le protocole LEOPUR est conçu selon une logique précise. Chaque consigne a son importance, et le respect exact des recommandations permet d'optimiser les résultats, de mieux accompagner le corps et d'éviter les erreurs qui pourraient freiner les progrès.

Engagement personnel

Le challenge demande une implication réelle de chaque participante. Au-delà des produits et des consignes, les résultats dépendent aussi de la volonté personnelle, de la motivation et de la capacité à rester engagée tout au long du programme.

4. PROTOCOLE COMPLET (POSOLOGIE)

a) Utilisation de la Détox

Matin

- À jeun : tisane Détox une cuillère à soupe le matin au réveil et une cuillère à soupe le soir avant le coucher dans un verre d'eau froide (si vous souhaitez le boire chaud, faite une infusion: dans de l'eau chaude mettre une cuillère à soupe de votre détox et laissez infuser 10 minutes , tamisez et buvez)

- Astuce : un grand verre d' eau tiède citronnée ou alors eau tiède + 1 cuillères à soupe de vinaigre de cidre + pincée de bicarbonate 10 minutes après avoir bu la tisane détox

- Hydratation : Commencer à boire de l'eau (objectif : 1.5 à 2 litres/jour) vous pouvez aller à 3 litres (Réduire les liquide si vous avez un problème de renal)

NB: Ajouter du sel celtique ou sel de mer dans la carafe/gourde pour reminéraliser l'eau filtrée

b) Hydratation

Objectif :2 à 3 litres d'eau / jour (l'hydratation est importante)

Astuce : boire un grand verre (~ 25 cl) toutes les heures ou utiliser une gourde avec paille
Midi
Hydratation
Avoir déjà bu au moins 1l d'eau (en cas de fringale boire de l'eau), si cela est insuffisant prendre du concombre.
Soir
- jus vert vert :chou, poireau, céleri, épinards (mixez dans un blender et consommez pour 1 verre) facultatif.
- Avant de dormir : tisane de détox (après la détox on avale plus rien, juste de l'eau)



5. PLAN ALIMENTAIRE (7 JOURS DETOX)



Menu détaillé jour par jour

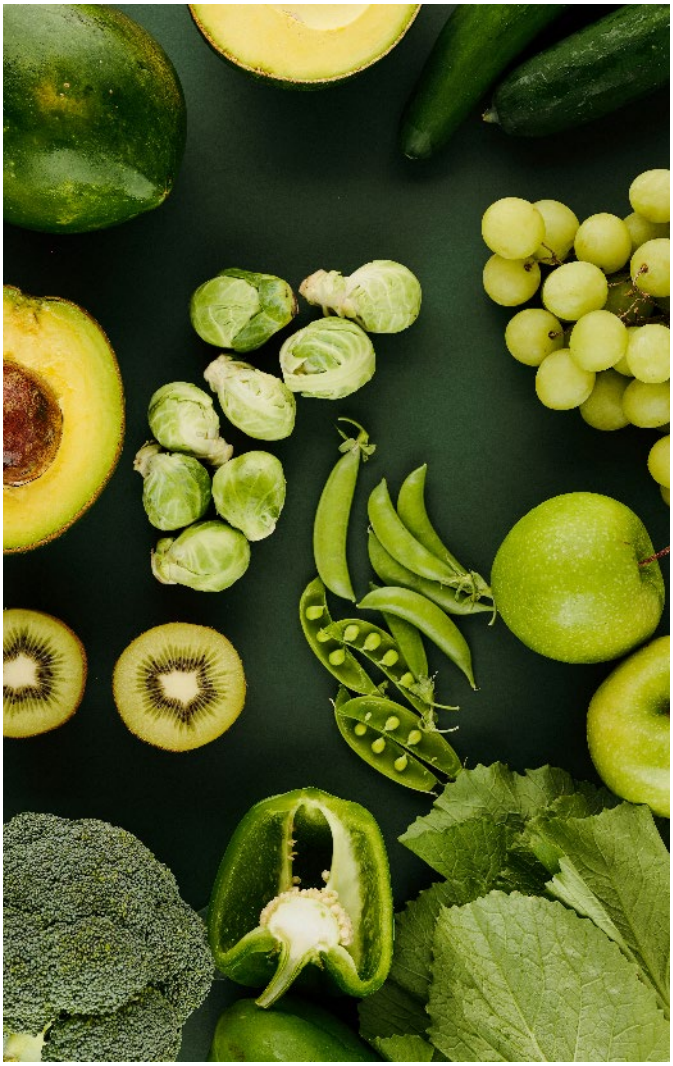
a) Bouillon

Bouillon de Légumes Clairs : Soupe (14h - 15h)

INGRÉDIENTS :

- 01 céleri-rave moyen OU 03 à 04 branches de céleri
- 01 racine de persil moyenne (si disponible)
- Autant d'ail que vous pouvez supporter
- 02 petits poireaux (ou 02 oignons moyens si non disponibles)
- 02 oignons moyens
- Un peu de persil

PRÉPARATION :



Lavez et brossez les légumes (ne pas les éplucher).
Coupez-les en cubes.
Faites mijoter pendant 30 min.
Passez les légumes cuits au moulin à légumes (pour enlever la pulpe et faciliter la digestion).
Ajustez la quantité d'eau selon votre goût et la consistance désirée
À conserver au réfrigérateur, couvert, maximum 2 jours.

Boissons recommandées

b) Hydratation

Objectif :2 à 3 litres d'eau / jour (l'hydratation est importante)

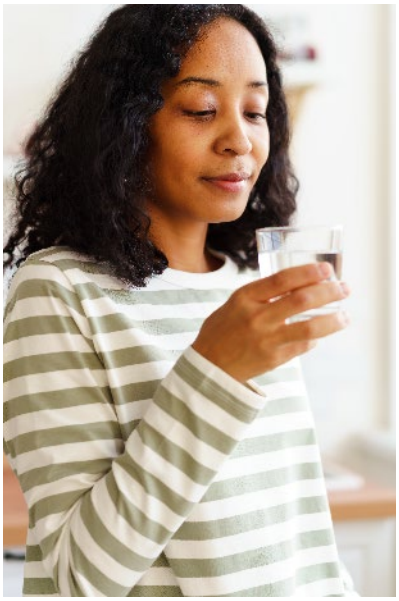
Astuce : boire un grand verre (~ 25 cl) toutes les heures ou utiliser une gourde avec paill

À partir de 16h eau de coco 2 litres (0.5 litre à 1 litres en fonction de votre santé ,pour ceux qui on des antécédent ou qui sont sous médicament)
Astuces: boire par verre ou petite bouteille (250 ml) toutes les 30 minutes

6. LISTE DES ALIMENTS AUTORISÉS / INTERDITS







Aliments à privilégier

Privilégiez les aliments légers, naturels et riches en eau comme les fruits, les légumes et les salades. Ils aident le corps à mieux éliminer et soutiennent les objectifs du challenge.

Aliments à éviter absolument

Évitez les aliments trop gras, trop sucrés, industriels, ainsi que les sodas et l'alcool. Ils peuvent ralentir les résultats et perturber le programme.

Alternatives saines

Remplacez les boissons sucrées par de l'eau, et les snacks industriels par des fruits ou des options plus naturelles. Cela permet de suivre le challenge plus facilement.

7. ASTUCES POUR MAXIMISER LES RÉSULTATS

Accélérer la perte de poids



1. Hydratation maximale

2 à 3 litres d'eau par jour

- Élimine les toxines
- Réduit les ballonnements
- Accélère la perte de poids

Astuce : eau tiède + citron le matin

2. Mange léger mais stratégique (pas 0 solide)

Pour brûler du gras plus vite :
Légumes à volonté
Soupes le soir
Évite : sucre, pain blanc, friture

Conseils hydratation

Astuce : boire un grand verre (~ 25 cl) toutes les heures ou utiliser une gourde avec paille

Activités physiques recommandées

Intégrer chaque jour une marche rapide de 30 minutes, ou un exercice adapté (yoga, natation, fitness doux).



8. ESPACE ASTUCES (GESTION DES EFFETS)



En cas de constipation

Si la constipation persiste après 2 jours, il est conseillé d'ajouter au protocole détox des fruits riches en fibres afin de favoriser un meilleur transit. Vous pouvez privilégier la papaye mûre, l'ananas, les pruneaux, l'orange avec pulpe, la poire, le kiwi, la figue fraîche ou encore la goyave.

En cas de fatigue

Pendant le challenge, il est important de bien s'hydrater, le corps étant en phase d'adaptation, une légère baisse d'énergie peut parfois se faire ressentir. Il est donc conseillé d'éviter les efforts intenses et de privilégier le calme, le repos et une bonne régularité dans le programme.

En cas de faim excessive

Le concombre est recommandé en cas de fringales ou d'extrême famine, vous pouvez le faire en salade accompagné de tomate cerise si vous le souhaitez ou en faire des bâtonnets pour grignoter.

9. CONSEILS DE COACHS / TÉMOIGNAGES

1. Conseils pratiques (Coach Maguy)

Hydratation + salade de concombre avec tomate cerise en cas de fringale

Boire beaucoup d'eau (indispensable)

Pendant la détox, il est très important de boire au moins 2 litres d'eau par jour
- Aide le corps à éliminer les toxines
- Réduit les ballonnements
- Diminue les fausses sensations de faim

Astuce : bois un grand verre d'eau dès que tu ressens la faim ou après chaque 1 heure

2. Manger une salade de concombre en cas de fringale

Prépare une petite salade légère :

Concombre
Tomates cerises
Un filet de citron

Retours d'expériences clients
Avant / après (Mme Maguy)



10. OÙ TROUVER LE MATÉRIELS ADÉQUAT

France

Pour vous approvisionner facilement pendant votre cure détox, vous pouvez trouver **la carafe filtrante et l'eau de coco Vita Coco** chez **Costco**, à l'adresse suivante : **ZAC Les 4 Chênes, 35 Route de Paris, 77340 Pontault-Combault.**
L'accès au magasin nécessite une carte membre. Si vous n'en avez pas, vous pouvez vérifier si un proche en possède une, ou souscrire à l'abonnement annuel de **36 €.**

Vous pouvez aussi commander ces produits en ligne, selon l'option la plus pratique pour vous.

Liens utiles :
Eau de coco : https://amzn.eu/d/hsHxKAN
Carafe filtrante : https://www.amazon.fr/dp/B07QCNTCK8?ref=ppx_pop_mob_ap_share
Sel de mer : https://amzn.eu/d/6BF0DKO

Antilles

Guadeloupe
Pour votre cure détox, privilégiez les marchés locaux de la Guadeloupe, où vous pourrez trouver des produits frais comme les légumes et l'eau de coco fraîche. Vous pouvez aussi compléter vos achats dans des magasins bio.

Liens utiles :

Magasins bio en Guadeloupe : https://www.google.com/search?q=magasin+bio+guadeloupe&client=safari&sca_esv=e47e6d432fe63bf0&hl=fr-gp&sxsrf=AE3TifNRdls2Zo3CTkcuOPSfr25HlPQSFw:1763723894359&udm=1&lsack=dkogaZveFaiEwbkP6-DN8Aw&sa=X&ved=2ahUKEwib8dHBj4ORAxUoQjABHWtwE84QxMEEegQIFxAB&biw=430&bih=851&dpr=3#ip=1

Les marchés de Guadeloupe : https://www.lesilesdeguadeloupe.com/decouvrir/les-marches/



11. ABONNEMENTS & CONTINUITÉ



Offres d'abonnement Léopur

Flore
- Réduit les ballonnements
- Améliore la digestion
- Aide à avoir un ventre plat

Brûleur Bio
- Accélère la perte de poids
- Brûle les graisses
- Donne plus d'énergie

Le combo idéal : Flore + Brûleur Bio
Nettoie ton corps + brûle les graisses = résultats plus rapides



Offres d'abonnement Léopur

Avantages du programme long terme Léopur

Mini suivi personnalisé adapté à ta santé et tes besoins
Meilleure prise en compte des pathologies
Ajustements réguliers pour de vrais résultats

Un suivi sur la durée pour transformer ton corps en toute sécurité

Offres d'abonnement Léopur

Avantages fidélité Léopur

Réductions exclusives pour les clientes fidèles
Accès prioritaire aux offres et challenges
Suivi personnalisé renforcé

Ta fidélité est récompensée à chaque étape



12. PLAN NUTRITIONNEL SUR 30 JOURS

En suivant ce programme, vous maximisez vos chances de perdre du poids rapidement, tout en préservant votre énergie. Combinez-le avec un peu de marche ou d'activité légère si possible, et continuez à écouter votre corps pour ajuster selon vos besoins.

1. Bowl macrobiotique « afro-antillais-inspiré »
- Base céréale : Riz complet ou quinoa.
- Protéines végétales : Haricots rouges ou lentilles.
- Légumes cuits : Épinards ou feuilles de chou frisé, poivrons, tomates.
- Assaisonnement : Un filet d'huile d'olive, épices (gingembre, curry doux, piment doux), sel marin non raffiné.

2. Patate douce – pois chiches – légumes variés
- Patates douces cuites à la vapeur ou au four.
- Pois chiches ou pois d'Angole (niébé) cuits et assaisonnés.
- Brocoli, courgettes et carottes poêlées avec ail et oignon.
- Saupoudrez de graines de sésame ou de courge pour un apport en minéraux.

3. Millet aux légumes verts et haricots noirs
- Millet complet cuit à l'eau.
- Haricots noirs mijotés avec des oignons, ail, poivron.
- Feuilles vertes (chou kale, chou cavalier, épinards) légèrement sautées.

4. Fonio – sauce aux légumes et arachides (en version allégée)
- Fonio (céréale africaine) cuit à la vapeur ou dans un bouillon léger
- Sauce : tomates, oignons, ail, carottes, éventuellement un peu de purée d'arachides (nature) pour donner du goût.
- Compléter par un légume vert (épinard, courgette) pour équilibrer.

5. Maïs doux – haricots blancs – légumes rôtis
- Assaisonnement : huile de coco ou d'olive, épices douces.
- Maïs doux en grains (frais ou congelés).
- Haricots blancs cuits.
- Aubergines, courgettes, oignons rôtis au four avec un filet d'huile.
- Épices : herbes de Provence, poivre, piment doux.

6. Sorgho ou blé complet – sauce gombo (si disponible)
- Sorgho cuit (ou blé complet si le sorgho n'est pas accessible).
- Sauce à base de gombo (gombos coupés en rondelles, mijotés avec tomates, oignons).
- Ajoutez une source de protéines végétales (lentilles corail ou pois chiches)

7.Injera (ou crêpe de teff) – légumes sautés – houmous
- Injera faite à base de teff (typique éthiopien, plus facile à trouver maintenant dans certains magasins bio).
- Légumes sautés (chou, carottes, pommes de terre, épices).
- Houmous (purée de pois chiches) pour accompagner.

Besoin de plus d'idées de repas ?
Pour découvrir davantage de recettes et mieux vous accompagner pendant le challenge, consultez notre guide nutritionnel complet disponible via le lien ci-dessous.

GUIDE NUTRITIONNEL LEOPUR

13. FAQ (FOIRE AUX QUESTIONS)

Est-ce que tout le monde peut faire ce challenge ?
Oui, ce challenge est accessible à tout le monde !

Peut-on faire du sport ?
Vous pouvez continuer le sport si vous le souhaitez, mais ce n'est pas obligatoire. Les résultats sont atteignables sans activité physique particulière.

Y a-t-il des effets secondaires ?
Aucun effet secondaire à craindre. Nos produits sont 100 % naturels et conçus pour respecter votre organisme.

Les résultats sont-ils garantis ?
Les résultats varient selon chaque personne, car ils dépendent de votre métabolisme et de votre niveau d'engagement. Plus vous êtes déterminé(e), plus les résultats sont au rendez-vous.

Peut-on recommencer le challenge ?
Absolument ! Vous pouvez refaire le challenge autant de fois que vous le souhaitez pour continuer à progresser vers vos objectifs.

14. MISE EN GARDE / RESPONSABILITÉ

Ne remplace pas un avis médical
Déconseillé pour certaines personnes (grossesse, maladies...)
Respect des doses

15. BONUS (OPTIONNEL)

Smoothies brûle-graisse
Checklist journalière



ERREURS À ÉVITER

Ne remplace pas un avis médical
Déconseillé pour certaines personnes (grossesse, maladies...)
Respect des doses

État d'esprit pour réussir le challenge

Ce programme n'est pas un régime.
C'est un reset complet de ton corps en 7 jours.
Pas de privation. Pas de souffrance.
Juste ton corps qui recommence à zéro, naturellement.

Pourquoi tu n'as pas réussi avant ?
Ce n'est pas ta faute. Voici la vraie raison :
Tu cherchais une solution rapide sans changer tes habitudes
Tu t'es lancé(e) sans préparation mentale
Tu t'es comparé(e) aux autres au lieu de respecter ton propre rythme
Tu as abandonné au 3ème jour — le plus difficile — sans savoir que c'est normal
Tu utilisais des produits chimiques qui fatiguent le corps au lieu de le soutenir

Les erreurs classiques à éviter

Erreur	Ce qu'il faut faire à la place
Sauter des repas	Manger léger mais régulièrement
Se peser chaque jour	Se peser au début et à la fin
Abandonner dès le 1er écart	Reprendre simplement le lendemain
Comparer ses résultats	Chaque corps réagit à son propre
Ne pas boire assez d'eau	Minimum 1,5L d'eau par jour
Attendre la motivation	Agir d'abord, la motivation suit

Comment tenir 7 jours sans craquer ?

Jour 1-2 : L'élan
Tu es motivé(e), tout va bien. Profite de cette énergie pour installer tes habitudes.

Jour 3-4 : Le mur
C'est là que la majorité abandonne. Ton corps s'adapte. C'est normal de ressentir de la fatigue ou des envies. Tiens bon — c'est le signe que ça fonctionne.

Jour 5-6 : Le déclic
Ton corps commence à répondre. Tu te sens plus léger(e), moins ballonné(e). L'énergie revient.

Jour 7 : La victoire
Tu as tenu. Ton corps a été remis à zéro. Tu vois et tu ressens la différence.

3 règles mentales pour ne pas craquer

Règle 1 — Un jour à la fois
Ne pense pas aux 7 jours. Pense juste à aujourd'hui.

Règle 2 — Un écart n'est pas un échec
Si tu craques, tu reprends le lendemain. C'est tout.

Règle 3 — Rappelle-toi pourquoi tu as commencé
Quand l'envie d'abandonner arrive, relis ton objectif. Visualise le résultat.



La promesse LéoPur

Ce n'est pas un régime de plus.
C'est 7 jours pour offrir à ton corps ce dont il a toujours eu besoin :
du repos, du naturel, et un nouveau départ.
Ton corps sait comment se réparer. On lui donne juste les bons outils

.