

RÉSUMÉ DES CRITÈRES DU REPOS DIGESTIF

AU FUR ET À MESURE DES SEMAINES ET DES MOIS, LORSQUE VOUS METTEZ EN PLACE LE REPOS DIGESTIF, COCHEZ CE QUI EST DÉJÀ ACQUIS PARMI LES CRITÈRES SUIVANTS.

Au regard de la complexité de ce qui précède par rapport à nos habitudes franco-belges classiques, vous comprendrez pourquoi j'insiste d'abord sur la Plate-forme des formes de repos, p. 100, avant de vous engager dans la réforme alimentaire, car le menu que vous devriez suivre est souvent diamétralement opposé à celui que vous croyez être le bon. L'homme étant un être de croyances, il vous faudra peut-être de longs mois avant d'accepter de vous y lancer.

