

## 21-ДНЕВНЫЙ КУРС ЖЕНСКОГО ДЕТОКСА «ОБНАЖЕННАЯ КРАСОТА»

### Шпаргалка по БАДам

#### ДЕНЬ 1-7

1 стакан воды в час

Добавляем не более 1 стакана воды в день

1-2 раза в день перед стаканом воды подержать во рту щепотку розовой гималайской соли

Вода из пластиковых бутылок неприемлема

Откажитесь от кремов, гелей для душа, духов и другой синтетической косметики

Массаж кожи сухой щеткой – 2 раза в день перед душем

Используйте кокосовое или другое масло

Добавьте в рацион «женские» каши

Минимум 1 раз в день – зеленый сок

Делайте зеленые смузи по вкусу

Спирулина или хлорелла – в первый день 1 таблетка (500мг)

Со второго дня увеличиваем количество спирулины на 1-2 таб. до тех пор, пока не станете принимать по 8-12 таблеток (разбить на 3 приема)

Квашеная пробиотическая капуста или «живой» пробиотик

Натуральный магний (от 200 до 400 мг в день)

Растительные ферменты с каждым приемом пищи

#### ДЕНЬ 8-14

Все что начали ранее – продолжаем

На 3-5-ый день откажитесь от глютена (14-дневный тест на непереносимость глютена)

Через 5 дней после начала глютенотеста (если вы переносите его хорошо) – начните 14-дневный тест на непереносимость лактозы

Спирулина до 16-18 таблеток по 500 мг в день

Пробиотик или сок квашеной капусты

Сделайте очистительную клизму

Если стул стал регулярным или более частым – начните прием молотого льняного семени

Начните с 1 ч. л. утром или между приемами пищи, запивая стаканом воды.

Доведите объем льняного семени до 2-3 ч. л. в день

Если Ваш уровень витамина D не соответствует оптимальным результатам – принимайте витамин D, дозировку спросите у своего врача.

#### ДЕНЬ 15-21

Сразу после пробуждения

• Выпейте 1 стакан воды с соком четверти лимона (или с 0,5 чайной ложки яблочного уксуса) + примите пробиотик (по инструкции) или капустный сок (0,5 стакана).

• Через 15 минут выпейте еще стакан воды с 1 чайной ложкой молотого льняного семени + примите 3 таблетки спирулины.

• Помассируйте сухое тело щеткой минимум 3 минуты.

• Примите теплый душ.

Завтрак

• Примите: 1 дозу фермента + 1 дозу магния (150-200 мг) + 2 дозы витамина С (по 100-150 мг).

• Поешьте.

Через 40 минут или час после завтрака и за полчаса до обеда выпейте максимально возможное количество жидкости (до 1 л) с 1 чайной ложкой льняного семени; с ягодами или лимоном по вкусу. Подойдут также чай травяной не мочегонный и зеленый сок. Кроме того, примите 2 таблетки спирулины.

Перекус

Ягоды, несладкие фрукты, овощи (огурцы, морковь, сельдерей), семечки (тыквенные, подсолнечные), немного свежего миндаля, хлебцы без глютена.

Обед

• Примите: 1 дозу + 3 таблетки спирулины + 1 дозу магния (150-200 мг) + 2 дозы витамина С (по 100-150 мг).

• Поешьте.

Через час после обеда и за полчаса до ужина выпейте максимально возможное количество жидкости (до 1 л) с 1 чайной ложкой льняного семени; с ягодами или лимоном по вкусу. Подойдут также чай травяной не мочегонный и зеленый сок. Кроме того, примите 2 таблетки спирулины + «Омега-3» (по инструкции).

Перед ужином

Примите: 1 дозу фермента + 2 таблетки спирулины.

На ночь

• Сделайте массаж щеткой, примите душ.

• Примите Cascara sagrada (по инструкции).

• Примите пробиотик (или 0,5 стакана капустного сока)