

Ежедневное расписание программы «Здоровый кишечник»

Этого базового расписания следует придерживаться в течение программы «Здоровый кишечник».

Сразу после сна

Начните день со стакана фильтрованной воды с соком из половинки лимона.

Завтрак

Выпейте зеленый смузи с пищевыми добавками. Любые смузи, приготовленные по рецептам на страницах 177–182, подойдут для завтрака. В идеале нужно чередовать их между собой, однако вы получите максимальную пользу для здоровья, даже если будете каждый день пить одно и то же.

Пищевые добавки:

- порция противомикробного травяного средства;
- порция сахаромецетов Буларди;
- порция многоштаммовых пробиотиков;
- порция комплекса пищеварительных ферментов;
- порция монолаурина;
- порция витаминного В-комплекса.

Где приобрести пищевые добавки для программы «Здоровый кишечник» <http://naturalhealthblog.ru/supplements-intestine/>

Обед (ваш основной прием пищи в течение дня)

Съешьте суп, небольшую порцию салата и/или порцию закуски из раздела «Рецепты программы “Здоровый кишечник”» (см. с. 222–228) или любое блюдо, из рекомендуемых на страницах 114–155 продуктов.

Пищевые добавки:

- порция комплекса пищеварительных ферментов;
- порция витаминного В-комплекса.

Ужин

Приготовьте небольшую порцию салата из раздела «Рецепты программы “Здоровый кишечник”» (с. 222–228) или любой салат из рекомендуемых в рамках программы продуктов, а также пищевые добавки. После ужина выйдите на десятиминутную пешую прогулку. Даже небольшая прогулка помогает пищеварению, способствует регулярному стулу, снижает уровень стресса, а также предоставляет возможность поразмышлять о событиях дня.

Пищевые добавки:

- порция противомикробного травяного средства;
- порция сахаромецетов Буларди;
- порция многоштаммовых пробиотиков;
- порция комплекса пищеварительных ферментов;
- порция монолаурина;
- порция витаминного В-комплекса.

Непосредственно перед сном

Примите порцию магния.