

DETOX день

режим одного разгрузочного дня

В течении вечера

Выпейте как минимум 4-5 стаканов воды. Чистой, или «вкусной» как в рецептах далее. Можно травяные чаи.

Ужин

Заполните тарелку свежими, или приготовленными овощами, из которых 1/3 приходится на листовую зелень, а остальные 2/3 на прочие не крахмалистые овощи. Соль, растительные масла, специи по вкусу. Нельзя: картофель, свекла, морковь.

После обеда

Выпейте как минимум 4-5 стаканов воды. Чистой, или «вкусной» Если голодны- выпейте овощной смузи. (Не ешьте ничего, когда

ПРОБУЖДЕНИЕ

Выпейте 1-2 стакана воды с лимоном (сок 1/4-1/2 лимона в 1 стакане теплой или комнатной температуры воды).

15-20 минут после

Выпейте овощной сок или один овощной смузи.

В течении утра

Выпейте как минимум 4-5 стаканов воды. Чистой, или «вкусной» как в рецептах далее.

Обед

Заполните тарелку свежими овощами, из которых 1/3 приходится на листовую зелень, а остальные 2/3 на прочие не крахмалистые овощи. Соль, растительные масла, специи по вкусу. Нельзя: картофель, свекла, морковь.

БУДЬТЕ АКТИВНЕЕ!

В этот день старайтесь больше прогуливаться пешком, не менее 1 часа. Будьте на свежем воздухе. Отлично подходят для такого дня: йога, пилатес, ходьба, растяжки, легкий бег.

Скачать рекомендации по detox-дню

«ВКУСНАЯ» ВОДА

НА 500 МЛ.

Добавьте ароматные ингредиенты в большой стакан или кувшин объемом около 500 мл. и оставьте настояться на 30 минут, и у вас готов вкусный и освежающий напиток. Вы можете добавить несколько капель жидкой стевии, или щепотку порошка стевии, если хотите подсластить напиток и дать вкусам лучше раскрыться.

1. Малина и мята

Добавьте 3-5 ягоды малины, размятые, чтобы освободить вкус. И веточку свежей мяты, растертую пальцами.

2. Ежевика, лаванда, ваниль

Замочите палочку ванили в 500 мл. воды на ночь. Утром, удалите ваниль, добавьте 2 ягоды ежевики и 1/4 чл. сушеных лепестков лаванды, растертых пальцами.

3. Огурец, груша, розмарин

К 500 мл. воды, добавьте 3-4 ломтика огурца, 1 стл. нарезанной кубиками груши и 1 веточку розмарина, растертую пальцами.

4. Лимон, тимьян и шалфей

Выжмите и добавьте в воду 2-3 ломтика лимона и 2-3 ломтика лайма. 1 веточку тимьяна, или лемонграсса и 1 листочек шалфея, растертых пальцами.

5. Грейпфрут и корица

Замочите палочку корицы в 500 мл. минеральной воды на ночь. Утром, удалите корицу, добавьте несколько ломтиков грейпфрута, слегка выжав их в воду.

6. Фенхель и бадьян

Замочите 3 звездочки бадьяна в 480 мл. воды на ночь. Удалите бадьян, затем добавьте несколько ломтиков свежего фенхеля. Разотрите пальцами несколько веточек зелени фенхеля и также добавьте.