



Детокс

БИБЛИЯ

ЗДЕСЬ ЕСТЬ ВСЕ ОТВЕТЫ



Содержание

ОТ АВТОРА	4
10 ДЕТОКС ЗАПОВЕДЕЙ	6
ПРО ДЕТОКС ПИТАНИЕ	8
ПРИНЦИПЫ УГЛЕВОДНЫХ ДНЕЙ	10
ПРИНЦИПЫ БЕЛКОВЫХ ДНЕЙ	12
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ	14
ЗАПРАВКИ	18
ЖИРЫ	22
НАПИТКИ	24
ПРИГОТОВЛЕНИЕ	26
БАД	28
ЛАЙФХАКИ	31
ТАРЕЛКА	33
ПРИНЦИП РАДУГИ	36
ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ	38
МНЕ ДОСТАТОЧНО	40
ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59





От автора

В НАЧАЛЕ БЫЛ ЗАПРОС:

«А МОЖНО МНЕ ЧЁТКИЕ ПРАВИЛА, ЧТОБ КАК В КНИЖКЕ, НО ЧТОБ НЕ ЗАДУШИЛО?»

ТАК ПОЯВИЛИСЬ 10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЕТОКСА, А ВСКОРЕ И ЦЕЛАЯ БИБЛИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, СОБРАННАЯ ИЗ ЖИВЫХ ИСТОРИЙ ТАКИХ ЖЕ КЛАССНЫХ ЖЕНЩИН, КАК ТЫ.

ЗДЕСЬ НЕ ПРО ВИНУ — ПРО ОПОРУ.

ПРО ТО, КАК БЫТЬ С СОБОЙ... БЕЗ ПЕРЕКУСА ЧУЖИМ МНЕНИЕМ.

НИКАКИХ БОЖЕСТВ — КРОМЕ СЕБЯ.

НИКАКИХ ЖЕРТВ — КРОМЕ ВЧЕРАШНИХ ПРИВЫЧЕК.

СМЕШНО, СЕРЬЁЗНО, ПО ДЕЛУ.

С АНЧОУСАМИ, ЕСЛИ ПОВЕЗЁТ.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КУЛЬТ ЛЮБВИ К СЕБЕ.

А ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ГЛУБЖЕ, ТОЧНЕЕ, ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ —

В ЛИЧНОМ ВЕДЕНИИ МЫ ПОДБЕРЁМ ВСЁ, КАК НА ИСПОВЕДИ. TAILOR-MADE.

НАПИШИ МНЕ, ЕСЛИ ГОТОВА К СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ

с любовью,

@Olga_Wonder_G

НАПИСАТЬ МНЕ





10 детокс

ЗАПОВЕДЕЙ

1. НЕ ПРЕДАВАЙ СЕБЯ И СВОЮ ЦЕЛЬ
2. НЕ СОЗДАВАЙ СЕБЕ КУМИРА
3. ХВАЛИ И ВОСПЕВАЙ СЕБЯ
4. СЕДЬМОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ ПОСВЯТИ СЕБЕ
5. НЕ ЗАДАЛБЫВАЙ БЛИЖНЕГО СВОЕГО
6. НЕ УНЫВАЙ
7. НЕ ХВАТАЙ!!!
8. БУДЬ ВЕРНОЙ СЕБЕ
9. НЕ ОБМАНЫВАЙ(СЯ)
10. СМОТРИ В СВОЮ ТАРЕЛКУ



1. Не предавай себя и свою цель

ТЫ ДАЛА ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ. 21 ДЕНЬ - ЭТО СОВСЕМ НЕДОЛГО В МАСШТАБАХ ВЕЧНОСТИ. ТЫ СМОЖЕШЬ. А, ЕСЛИ ТЫ САМА НЕ ДЕРЖИШЬ СЛОВО, ДАННОЕ СЕБЕ, ТО КАКОГО ОТНОШЕНИЯ ТЫ ОЖИДАЕШЬ ОТ МИРА?

2. Не создавай себе кумира



ТЫ - ЭТО ТЫ. НЕ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС, НЕ МОДЕЛЬ ВИКТОРИЯ СЕКРЕТ, НЕ ТА ДЕВУШКА ИЗ ИНСТАГРАМА. И ЭТО ПРЕКРАСНО.
РАВНЯЙСЯ ТОЛЬКО НА СЕБЯ В ПРОШЛОМ И В БУДУЩЕМ.

3. Хвали и воспевай СЕБЯ



МЫ МАСТЕРА ПРОЩЕНИЯ ВСЕХ ВОКРУГ, НО СЕБЯ МОЧИМ ХУЖЕ ЛЮБОГО ВРАГА. СКОЛЬКО Я ВИДЕЛА КРАСИВЫХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ О СЕБЕ ГОВОРЯТ УЖАСНЫЕ ВЕЩИ: Я ТОЛСТАЯ, У МЕНЯ ЦЕЛЛЮЛИТ УЖАСНЫЙ, НЕ МОГУ НА СЕБЯ СМОТРЕТЬ. НАЧНИ ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ В СЕБЕ. ТЫ - БОЖЕСТВЕННОЕ СОЗДАНИЕ, И ДАЖЕ, ЕСЛИ ТЫ АТЕИСТ, НЕУЖЕЛИ ТЫ ПОДДАЕШЬ СОМНЕНИЮ ЗАМЫСЛА ПРИРОДЫ?...
ТЫ БЕЗУСЛОВНО КРАСИВА. НИКОГДА ОБ ЭТОМ НЕ ЗАБЫВАЙ.



4. Седьмой день недели посвяти СЕБЕ

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ У НАС ДНИ РАЗГРУЗКИ. ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ. ЭТО НЕ ПЫТКА, А ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЛУШАТЬ СЕБЯ БЕЗ ШУМА ЖЕВАНИЯ. ЭТО НЕ ПРОСТО «Я ЗАБЫЛА ПОЕСТЬ», А ОСОЗНАННЫЙ ЗАХОД В ГЛУБИНУ СЕБЯ. СТРАШНО? -ДА. ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ МНОГО. НО ВЫ НЕ ОДНИ И ЭТО ТОЧНО ТОГО СТОИТ.

5. Не задалбывай ближнего своего

УМОЛЯЮ ОСТАВЬТЕ В ПОКОЕ ДЕТЕЙ, МУЖЕЙ И КОЛЛЕГ ПО ОФИСУ. ТОЛЬКО СВОИМ ПРИМЕРОМ. НЕ НАДО ПРИЧИНЯТЬ ДОБРО. ЭТО ВАШ ДЕТОКС. ВАШЕ РЕШЕНИЕ. И ТОЛЬКО ВАШЕ.

6. Не унывай

МОЗГ БУДЕТ ДАВАТЬ ОТКАТ И 1500 ПРИЧИН, ЧТОБ СПРЫГНУТЬ ИЗ НАШЕГО ПРЕКРАСНОГО ПАРОВОЗИКА ИЗ РОМАШКОВО. ЭТО ПРОЙДЕТ. ВЫ - ХОЗЯИН СВОЕЙ ЖИЗНИ. УМЕТЬ ГРУСТИТЬ - ЭТО ИСКУССТВО. ПРИНИМАЙТЕ И БЛАГОДАРИТЕ КАЖДОЕ СВОИ СОСТОЯНИЕ.



7. Не хватай!!!

ПЕРЕКУСЫ НА ДЕТОКС НЕ ДОПУСТИМЫ. В ЖИЗНИ ТОЖЕ ХОРОШО ЗАБРАТЬ ЭТО ПРАВИЛО. БОЛЬШИНСТВО ПРОБЛЕМ С ВЕСОМ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ОТ ТОГО, ЧТО СЛУЧАЙНО ОКАЗАЛОСЬ ВО РТУ: УГОСТИЛСЯ КОНФЕТКОЙ, ДНИ РОЖДЕНИЯ, ПЕРЕКУСЫ СОЛЕНЫМ И СЛАДКИМ. УБИРАЕМ. В ТЯЖКИЕ ДНИ РАЗРЕШАЮ БРАЗИЛЬСКИЕ ОРЕШКИ И ТЕМНУЮ ВЫМОЧЕННУЮ КУРАГУ



8. Будь верной себе

ПОМНИ, ЧТО ТЫ ПРИШЕЛ САМ. ТЫ МОЖЕШЬ ВТИХАРЕЯ ПОДЪЕДАТЬ ИЛИ ПРОПУСКАТЬ БОКАЛЬЧИК ЗА УЖИНОМ. НО КАКОГО РЕЗУЛЬТАТА ТОГДА МЫ ЖДЕШЬ?

9. Не обманывай(ся)

БУДЬ ЧЕСТНЫМ С СОБОЙ. ТЫ ЧЕТКО ЗНАЕШЬ ПРАВИЛА ИГРЫ И ЗНАЕШЬ, КОГДА ИХ НАРУШАЕШЬ. Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ АТМОСФЕРУ КАЖДОГО ДЕТОКСА ЗА ИСКРЕННОСТЬ И УЖЕ ПОСЛЕ СТОЛЬКИХ ЛЕТ ПО ЛИЦАМ ВИЖУ «ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ»))) СЮДА ЖЕ ОТНОСИТСЯ, ОПЛАТИТЬ ДЕТОКС ТОЛЬКО ЗА СЕБЯ И ВТИХАРЕЯ ПРОХОДИТЬ ПРОГРАММУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ И ЕЩЕ ПАРУ ПОДРУЖЕК.

10. Смотри в свою тарелку

ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ НА КАЖДОМ ДЕТОКС СЛЫШУ «Я НЕ БУДУ ВЫСТАВЛЯТЬ ТАРЕЛКИ, У МЕНЯ МНЕ КРАСИВО». ЕСЛИ ВАМ КРАСИВО И ВКУСНО - ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ. НЕ НАДО КОПИРОВАТЬ И ПОВТОРЯТЬ. ПРОЯВЛЯТЬСЯ - ЭТО КРАСИВО!



A close-up photograph of a person's hands holding a large, woven basket filled with a variety of fresh produce. The basket is overflowing with green leafy vegetables like lettuce and spinach, white cauliflower florets, several bright red tomatoes (including cherry tomatoes on a vine and a large beefsteak tomato), and a few ripe red strawberries. The person holding the basket is wearing a light-colored, textured sweater. The background is a soft, out-of-focus light color. The overall mood is healthy and vibrant.

Про протокол

ПИТАНИЯ

ПОЧЕМУ ВСЕ ИМЕННО ТАК



Протокол питания

СЕГОДНЯ ПО ПЛАНУ У НАС БЕЛКОВЫЙ ДЕНЬ. ЗАВТРА БУДЕТ ДЕНЬ ПОЛНОСТЬЮ БЕЗ ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ.”

ОБЪЯСНЮ ПОЧЕМУ ТАКАЯ СТРАТЕГИЯ.
Я НЕ СЛЕДЮ СЛЕПО ТЕОРИИ ЗАКИСЛЕНИЯ-ЗАЩЕЛАЧИВАНИЯ, НО ДОЛЯ ОТКРОВЕННОЙ ИСТИННЫ В ЭТОМ ЕСТЬ.

БЕЛКИ ОБЛАДАЮТ ЗАКИСЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ, ТО ЕСТЬ ИЗМЕНЯЮТ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА В СТОРОНУ БОЛЕЕ КИСЛОГО.

В НАЧАЛЕ 20 ВЕКА УЧЕНЫЕ ПОПРОБОВАЛИ СЖЕЧЬ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИЗМЕРИТЬ PH ЗОЛЫ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО КИСЛОТНОСТЬ ЗОЛЫ ОТЛИЧАЕТСЯ: У НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ОНА КИСЛАЯ, У ДРУГИХ – НЕЙТРАЛЬНАЯ, У ТРЕТЬИХ – ЩЕЛОЧНАЯ.

ЕЩЕ В 19 ВЕКЕ УЧЕНЫЕ ПРЕДПОЛОЖИЛИ, ЧТО ЕДА ИЗНАЧАЛЬНО ИМЕЛА ПОВЫШЕННУЮ ИЛИ ПОНИЖЕННУЮ КИСЛОТНОСТЬ. ТАК, БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ СТАЛИ СЧИТАТЬ КИСЛОТНЫМИ, А ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ОРЕХИ – ЩЕЛОЧНЫМИ.

ЗАКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИВОДИТ К ОСТЕОПОРОЗУ, ВЫСЫПАНИЯМ НА КОЖЕ, СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА И ДАЖЕ СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ОПУХОЛЕЙ У ОНКОБОЛЬНЫХ.

ЭТО КОНЕЧНО ВСЕ КРАЙНОСТИ, НО В ПРЕВЕНТИВНЫХ ЦЕЛЯХ, УСТРАИВАТЬ СЕБЕ ЩЕЛОЧНЫЕ ДНИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО. ИМЕННО ЭТИМ МЫ С ВАМИ ЗАЙМЕМСЯ ЗАВТРА.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ: ВЕРИТЕ В ТЕОРИЮ ЗАКИСЛЕНИЯ/ОЩЕЛАЧИВАНИЯ ИЛИ НЕТ, РАЗГРУЗКА НЕ ПОВРЕДИТ НИКОМУ. НАШИ ПРЕДКИ ПОСТИЛИСЬ ОТ 4 РАЗ В ГОД. МЯСО НА СТОЛЕ БЫЛО ПО ПРАЗДНИКАМ, КОГДА ЗАРЕЗАЛИ СКОТИНКУ. И ВСПОМНИТЕ НАШИХ БАБУШЕК, У КОТОРЫХ СОВСЕМ НЕ БЫЛО ЦЕЛЛЮЛИТА??





День

УГЛЕВОДОВ

УРА КАРТОШКЕ И КРУПАМ!

Углеводный день

Из чего составлять меню:

✿ ОВОЩИ ЛЮБЫЕ СЫРЫЕ С УПОРОМ НА ЗЕЛЕНЬ: САЛАТЫ, СЕЛЬДЕРЕЙ, КАПУСТА, ОГУРЕЦ, ЦУККИНИ, БАКЛАЖАНЫ, СЫРАЯ СВЕКЛА, СЫРАЯ МОРКОВЬ, ПОМИДОРЫ (ЛУЧШЕ ЖЕЛТЫЕ), ЛЮБАЯ ЗЕЛЕНЬ (ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, УКРОП, КИНЗА)

✿ ОТВАРНЫЕ/ЗАПЕЧЁННЫЕ НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ (ЦУККИНИ, БРОККОЛИ, БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, СПАРЖА)

✿ КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ ИЛИ ОТВАРНОЙ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

✿ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ

✿ КРУПЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА: РИС, ГРЕЧКА, КИНОА, АМАРАНТ, ПШЕНО, КУКУРУЗА, ПАСТА БЕЗ ГЛЮТЕНА, РИСОВАЯ ЛАПША

✿ БОБОВЫЕ: НУТ, ЧЕЧЕВИЦА, ФАСОЛЬ (УМЕРЕННО)

✿ ТОФУ

✿ СЕЗОННЫЕ НЕ СЛАДКИЕ ФРУКТЫ

✿ РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО БЕЗ ГЛЮТЕНА И САХАРА: МИНДАЛЬНОЕ, КОКОСОВОЕ

✿ МАТЧА, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, ЦИКОРИЙ

@OLGA_WONDER_G

СЛЕДИМ, ЧТОБЫ В СОСТАВЕ
НЕ БЫЛО САХАРА, МОЛОКА И ГЛЮТЕНА!



A still life composition of various protein-rich foods. In the foreground, there are several pieces of raw salmon on a wooden cutting board. To the left, a small bowl contains white lentils. In the background, a larger piece of salmon is visible, along with a bowl of almonds and a bunch of brown eggs. The lighting is soft and focused on the food, creating a warm and appetizing atmosphere.

День

БЕЛКОВ

ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЯИЧНИЦА



Белковый день

Из чего составлять меню:

🥗 ОВОЩИ ЛЮБЫЕ СЫРЫЕ С УПОРОМ НА ЗЕЛЕНЬ: САЛАТЫ, СЕЛЬДЕРЕЙ, ОГУРЕЦ, ЦУККИНИ, БАКЛАЖАНЫ, СЫРАЯ СВЕКЛА, СЫРАЯ МОРКОВЬ, ПОМИДОРЫ (ЛУЧШЕ ЖЕЛТЫЕ), ЛЮБАЯ ЗЕЛЕНЬ (ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, УКРОП, КИНЗА)

🥕 ОТВАРНЫЕ/ЗАПЕЧЁННЫЕ НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ (ЦУККИНИ, БРОККОЛИ, БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, СПАРЖА)

🥑 АВОКАДО

🧈 СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 82%, МАСЛО ГХИ - НЕМНОГО

🫘 БОБОВЫЕ: НУТ, ЧЕЧЕВИЦА, ФАСОЛЬ (УМЕРЕННО)

🥚 БЕЛОК: ЯЙЦА, КУРИЦА, ИНДЕЙКА, ГОВЯДИНА, УТКА, РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, ИКРА

🥫 КОНСЕРВЫ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ

🥥 РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО БЕЗ ГЛЮТЕНА И САХАРА: МИНДАЛЬНОЕ, КОКОСОВОЕ

🍵 МАТЧА, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, ЦИКОРИЙ

СЛЕДИМ, ЧТОБЫ В СОСТАВЕ
НЕ БЫЛО САХАРА, МОЛОКА И ГЛЮТЕНА!





Продукты, которые НЕЛЬЗЯ

ОТ СЛОВА “СОВСЕМ”

- ✗ САХАР
- ✗ ГЛЮТЕН
- ✗ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ✗ КОФЕ, ЧАЙ
- ✗ АЛКОГОЛЬ



Запрещено

НАМ НУЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕГО, ЧТО МОЖЕТ РАЗДРАЖАТЬ И СБИВАТЬ С ТОЛКУ В ЭТИ ТРИ НЕДЕЛИ, А ИМЕННО ОТ ВСЕГО, ЧТО СОДЕРЖИТ:

- ✗ САХАР
- ✗ ГЛЮТЕН
- ✗ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ✗ КОФЕ, ЧАЙ
- ✗ АЛКОГОЛЬ

МЫ ДЕЛАЕМ ВСЕ ОСОЗНАННО И С ПОНИМАНИЕМ ГЛУБИННОЙ СУТИ, ПОЭТОМУ Я ДАМ ВАМ КРАТКУЮ МОТИВАЦИЮ НА ТО ПОЧЕМУ МЫ УБИРАЕМ ЭТИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПОЛНОСТЬЮ:

✗ Сахар

САХАР - ЭТО ЛОМКОСТЬ СОСУДОВ, ИНСУЛИНОВЫЕ СКАЧКИ, НАГРУЗКА НА ПЕЧЕНЬ. НЕКОТОРЫЕ НУТРИЦИОЛОГИ НАЗЫВАЮТ САХАР НАРКОТИКОМ, Т.К. СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ НЕ МЕНЕЕ СИЛЬНАЯ, ЧЕМ ОТ АЛКОГОЛЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНО ЖЕ САХАР ПОТСЕГИВАЕТ, СТИМУЛИРУЕТ, РАЗВРАЩАЕТ.

НАША ЗАДАЧА ЗА ЭТИ ТРИ НЕДЕЛИ ПРИЙТИ К СЕБЕ ИСТИННЫМ. УЗНАТЬ КАКИЕ ЖЕ МЫ БЕЗ СТИМУЛЯТОРОВ.

ОЧИСТИТЬ РЕЦЕПТОРЫ И УСЛЫШАТЬ НАСТОЯЩИЙ ВКУС ПРОДУКТОВ.

В ВЕГАНСКИЕ ДНИ БУДУТ ДОПУСТИМЫ 2-3 СЕЗОННЫХ ФРУКТА В ДЕНЬ. ПОЭТОМУ, СЛАДКИЙ ВКУС НЕ УХОДИТ ПОЛНОСТЬЮ ИЗ ВАШЕЙ ЖИЗНИ НА ВРЕМЯ ДЕТОКСА. ПЛЮС СЛАДОСТЬ ЕСТЬ И В МОРКОВИ, И В ОРЕХАХ И ДАЖЕ В МЯСЕ!



@OLGA_WONDER_G

* Запрещено

✗ Глютен

ГЛЮТЕН-СПОРЫ НА СЧЕТ ГЛЮТЕНА ИДУТ ПО СЕЙ ДЕНЬ: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОН ТАК ГУБИТЕЛЕН ИЛИ ЖЕ ЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ТОЛЬКО ЛЮДЯМ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦЕЛИАКИЕЙ?

МЫ НЕ БУДЕМ УЧАСТВОВАТЬ В ЭТИХ СПОРАХ.

Я ЛИШЬ СКАЖУ, ЧТО КЛЕЙКОВИНА МОЖЕТ ПЕРЕГРУЖАТЬ НАШИ ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЧИСТКИ.

ИЩЕМ КРУПЫ, ХЛЕБЦЫ И ДРУГИЕ УГЛЕВОДЫ С МАРКИРОВКОЙ GLUTEN FREE.

ВАЖНО! НЕ ВСЬ GLUTEN FREE ОДИНАКОВО ХОРОШ. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ И ВЫБИРАЕМ BIO/ORGANIC ПОТОМУ, ЧТО МОДИФИЦИРОВАННАЯ КУКУРУЗА И ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО В СОСТАВЕ- ЭТО НЕ ПРО ЗДОРОВЬЕ.

✗ Молочные продукты

ЛЮБАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ- УБИРАЕМ АБСОЛЮТНО ВСЮ: МОЛОКО, ТВОРОГ, ЙОГУРТЫ. ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ - ТОЖЕ УБИРАЕМ.

ОВЕЧИЙ И КОЗИЙ СЫР ТОЖЕ НЕЛЬЗЯ.

ОДНИМ СЛОВОМ, ВСЕ, ЧТО ИДЕТ ИЗ ЖИВОТНОГО МОЛОКА УБИРАЕМ ПОЛНОСТЬЮ.

ВОЗМОЖНО, У ВАС ХОРОШАЯ ПЕРЕНОСИЛОСЬ МОЛОЧКИ, НО ЭТО БЕЛОК, КОТОРЫЙ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ РАСПАДАЕТСЯ НА САХАРА. И ТОЧНО ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТИМУЛЯТОРОМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИМ ДЕТОКС-ПРОЦЕССАМ.



* Запрещено

✗ Кофе, чай

КОФЕ, ЧАЙ НАГРУЖАЮТ СОСУДЫ И ЯВЛЯЮТСЯ СТИМУЛЯТОРАМИ ПСИХИКИ.
ПО ОПЫТУ ПРОШЛЫХ ПОТОКОВ - ЭТО САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ПУНКТ.
НО ЭТО НЕОБХОДИМО И ВОЗМОЖНО.
ТЯЖЕЛО БУДЕТ ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА.
ВОЗМОЖНЫ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, СОНЛИВОСТЬ.
ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫ ОЩУТИТЕ ЯВНЫЙ ИНСАЙТ ТОГО, ЧТО УТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ
НАХОДИТСЯ В ВАС САМИХ, А НЕ В ЧАШКЕ УТРЕННЕГО ЭСПРЕССО ИЛИ ЛАТТЕ.
БОЛЬШИНСТВО УЧАСТНИКОВ ПРОШЛЫХ ПОТОКОВ БОЛЬШЕ НЕ ХОТЯТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ
К КОФЕ, ОБЪЯСНЯЯ ТЕМ, ЧТО ЭНЕРГИЯ ИЗВНЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНА

✗ Алкоголь

АЛКОГОЛЬ-ПОЛОН САХАРА И КАЛОРИЙ И НЕ ТОЛЬКО ЭТО!
МЫ ЗАПУСКАЕМ АБСОЛЮТНО ВСЕ ДЕТОКС СИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ
ЕСТЬ В ОРГАНИЗМЕ.
ПЛЮС, СКОРО МЫ ДОБАВИМ БАД И ВАННЫ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ
СЕРЬЕЗНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ. АЛКОГОЛЬ - ЭТО ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ
НАГРУЗКА НА ОРГАНЫ В ЭТОМ СЛУЧАЕ.
КРОМЕ ЭТОГО, ДАЖЕ У ОДНОГО БОКАЛА ВИНА ЕСТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ.
КРОМЕ СТИМУЛЯЦИИ АППЕТИТА, СПИРТ ИСКАЖАЕТ ВОСПРИЯТИЕ.

ЕСТЕСТВЕННО, ЕСЛИ ЭТО ДОРОГОЕ КОЛЛЕКЦИОННОЕ ВИНО ИЛИ
КОФЕ ЛУВАК-НЕ СТОИТ ОТПРАВЛЯТЬ ИХ ПРЯМИКОМ В МУСОРКУ. У
ЭТИХ ПРОДУКТОВ ЕСТЬ ЦЕННОСТЬ (НЕ ТОЛЬКО ФИНАНСОВАЯ).

НАША ЗАДАЧА УБРАТЬ ИЗ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ ВСЕ ТО, ЧТО БУДЕТ
ОТВЛЕКАТЬ НАС В БЛИЖАЙШИЕ 3 НЕДЕЛИ НАД РАБОТОЙ НАД СОБОЙ.



Рекомендованные

ЗАПРАВКИ

УМАМИ-ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ РАДОСТИ РЕЦЕПТОРОВ

FOOD
PORN
VEGAN
STYLE

*Заправки

Лучше, чем просто соль

- **СОУС ТАМАРИ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ)** – НАТУРАЛЬНЫЙ УМАМИ И СОЛЁНОСТЬ
- **МИСО ПАСТА (БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ)** – ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ ВКУС, ГЛУБИНА
- **УМЕБОШИ (СЛИВЫ)** – СОЛЁНО-КИСЛЫЙ УМАМИ, ОСОБЕННО В ПАСТЕ
- **КАПЕРСЫ** – СОЛЁНЫЕ, ЯРКИЕ, С ВЫРАЖЕННОЙ ГЛУБИНОЙ ВКУСА
- **НОРИ** – СУШЁНЫЕ МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ, ОТЛИЧНО ДОПОЛНЯЮТ ОВОЩИ
- **ВОДОРОСЛИ КОМБУ** – НАСЫЩАЮТ БУЛЬОНЫ И СОУСЫ УМАМИ.
- **ВАКАМЕ** – МЯГЧЕ, НО ВСЁ ЕЩЁ ДАЁТ МОРСКОЙ ВКУС.
- **СУШЁНЫЕ ГРИБЫ** (НАПРИМЕР, ШИИТАКЕ) – МОЩНЫЙ УМАМИ ПРИ ЗАМАЧИВАНИИ.
- **СЕМЕНА КОНОПЛИ** – СЛЕГКА ОРЕХОВЫЙ, “СЫРНЫЙ” ПОСЛЕВКУС.
- **ПИЩЕВАЯ ДРОЖЖЕВАЯ ДОБАВКА (NUTRITIONAL YEAST)** – ПРИДАЁТ СЫРНЫЙ, УМАМИ-ВКУС (УБЕДИТЬСЯ, ЧТО БЕЗ ДОБАВОК).
- **АВОКАДО** – НЕ ЯРКИЙ УМАМИ, НО ДАЁТ НАСЫЩЕННОСТЬ И ГЛУБИНУ.
- **АНЧОУСЫ** – МОЩНЫЙ УМАМИ-УСИЛИТЕЛЬ.
- **ЧЕСНОК** (ЗАПЕЧЁННЫЙ ИЛИ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ) – СЛАДКИЙ, УМАМИ-ФОН.
- **ИМБИРЬ** (ОСОБЕННО В ФЕРМЕНТИРОВАННОЙ ФОРМЕ) – ДОБАВЛЯЕТ “ПОДЪЁМ” ВКУСУ
- **КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ (БЕЗ САХАРА И УКСУСА)** – ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ, С ЛЕГКИМ УМАМИ
- **ТАМАРИНДОВАЯ ПАСТА** - ЯРКИЙ НАСЫЩЕННЫЙ КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС
- **КАЦУОБУСИ** – СТРУЖКА ИЗ СУШЁНОГО, КОПЧЁНОГО И ФЕРМЕНТИРОВАННОГО ТУНЦА
- **ГОМАСИО** - ЯПОНСКАЯ ПРИПРАВА, КОТОРУЮ ГОТОВЯТ ИЗ МОРСКОЙ СОЛИ И КУНЖУТА, ОБЖАРИВАЯ ИХ И РАСТИРАЯ В СТУПКЕ





Заправки

Тамари

НАТУРАЛЬНЫЙ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ СОЕВЫЙ СОУС БЕЗ ПШЕНИЦЫ
(БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ), ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ОБЫЧНОМУ СОЕВОМУ СОУСУ



Умебоши

КИСЛАЯ ЯПОНСКАЯ ПАСТА ИЗ МАРИНОВАННОЙ СЛИВЫ. ДОБАВЛЯЕТ ГЛУБИНУ ВКУСА,
В ЖИДКОМ ВАРИАНТЕ (АЦЕДУЛАТ УМЕБОШИ) ЗДОРОВО ЗАПРАВЛЯЕТ САЛАТЫ

Винегрет

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО + ЛИМОННЫЙ СОК ИЛИ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС
ОЖНО ДОБАВИТЬ ГОРЧИЦУ (БЕЗ ДОБАВОК), СУШЁНЫЕ ТРАВЫ

Тахини соус

ПАСТА ИЗ КУНЖУТА + ЛИМОН + ВОДА + ЩЕПОТКА СОЛИ
МОЖНО ДОБАВИТЬ ЧЕСНОК, НЕМНОГО ЗИРЫ ИЛИ КУРКУМЫ

Гуакамоле

АВОКАДО + ЛИМОН+ ЗЕЛЕНЬ (КИНЗА, ПЕТРУШКА). БЕЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА



Соус из печеного чеснока

ПЕЧЁНЫЙ ЧЕСНОК + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО + ТРАВЫ
ВСЁ ВЗБИВАЕТСЯ В БЛЕНДЕРЕ ДО КРЕМОВОЙ ТЕКСТУРЫ



Заправки

Соус из печёного перца

ПЕЧЁНЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО + ЧЕСНОК + ЛИМОН
ВСЁ ВЗБИВАЕТСЯ В БЛЕНДЕРЕ ДО КРЕМОВОЙ ТЕКСТУРЫ

Кокосово-карри соус

КОКОСОВОЕ МОЛОКО + КУРКУМА + КАРРИ-ПОРОШОК + НЕМНОГО ИМБИРЯ
ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С ОВОЩАМИ И ЗЛАКАМИ

Зеленый соус

ПЕТРУШКА/КИНЗА + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО + ЛИМОН + ЧЕСНОК
МОЖНО ДОБАВИТЬ АВОКАДО ИЛИ ОГУРЕЦ ДЛЯ КРЕМОВОЙ ТЕКСТУРЫ



Мисо соус

СВЕТЛАЯ МИСО ПАСТА (УБЕДИСЬ, ЧТО БЕЗ ПШЕНИЦЫ) + ЛИМОН + ВОДА + ИМБИРЬ
ОТЛИЧНЫЙ ДЛЯ МАРИНАДОВ И КАК ЗАПРАВКА К ОВОЩАМ.



Ягодный соус

ПЕРЕТЕРТЫЕ СВЕЖИЕ ЯГОДЫ (МАЛИНА, ЧЕРНИКА) + ЛИМОННЫЙ СОК
МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО МЯТЫ. ПРЕКРАСЕН К КРУПАМ И САЛАТАМ

КАК ВИДИШЬ, ЗДЕСЬ ЕСТЬ ГДЕ РАЗВЕРНУТЬСЯ ТВОРЧЕСТВУ И ФАНТАЗИИ!
ИЗУЧАЙ, ПРОБУЙ, ИЗОБРЕТАЙ!

Рекомендованные
ЖИРЫ

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРИШЬ!

Жиры

Полезные жиры

1. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО (EXTRA VIRGIN)
2. АВОКАДО
3. КОКОСОВОЕ МАСЛО (НЕРАФИНИРОВАННОЕ)
4. ТАХИНИ (КУНЖУТНАЯ ПАСТА)
5. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО / МОЛОТЫЕ СЕМЕНА ЛЬНА
6. СЕМЕНА ЧИА
7. ОРЕХИ (МИНДАЛЬ, ГРЕЦКИЙ, БРАЗИЛЬСКИЙ И ДР.)
8. МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА / ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК
9. КОНОПЛЯНЫЕ СЕМЕНА (HEMP SEEDS)
10. ОЛИВКИ (ЦЕЛЬНЫЕ, БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ)
11. ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ (БЕЗ САХАРА И ДОБАВОК)

Дополнительно

+ ДОПОЛНИТЕЛЬНО РАЗРЕШАЕТСЯ И В ВЕГАН, И В БЕЛКОВЫЙ ДЕНЬ:

12. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 82% (НЕ МЕНЬШЕ!)
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ФЕРМЕРСКОЕ, ОРГАНИЧЕСКОЕ
13. ГХИ (ТОПЛЁНОЕ МАСЛО)
- ОТЛИЧНЫЙ ЖИР ДЛЯ ЖАРКИ, БЕЗ МОЛОЧНОГО БЕЛКА И ЛАКТОЗЫ





Рекомендованные НАПИТКИ

ИДЕИ КАК НАЧАТЬ СВОЙ ДЕНЬ БЕЗ КОФЕ



Напитки

Цикорий

В ОТЛИЧИЕ ОТ КОФЕ НЕ БЬЕТ ПО СОСУДАМ, НЕ ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ, А НАОБОРОТ, СТАБИЛИЗИРУЕТ. ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ.

В НЕМ ЕСТЬ ПРИРОДНАЯ ГОРЕЧЬ, КОТОРАЯ ТАК НРАВИТСЯ ЖЕЛЧНОМУ И ПЕЧЕНИ

Матча

СУПЕР-ФУД И АНТИОКСИДАНТ. В МАТЧЕ ЕСТЬ, КАК БОДРЯЩИЕ, ТАК И УСПОКАИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ В БАЛАНСЕ, ОЧЕНЬ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ. ПРИОБРЕТИТЕ ВЕНЧИК, А ЛУЧШЕ НАБОР ДЛЯ МАТЧИ, И ВАШЕ УТРО НАПОЛНИТСЯ ЧУДЕСНЫМ РИТУАЛОМ

Горячий шоколад



БЕЗ САХАРА- ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО! ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКУ! ВЫБИРАЕМ ТОЛЬКО ОРГАНИЧЕСКИЙ С МАРКИРОВКОЙ БИО.

Напитки

- ТРАВЯНЫЕ ЧАИ;
- РОЙБУШИ;
- ЧАЙ КАРКАДЕ;
- ВОДА С ЛИМОНОМ;
- ТОМАТНЫЙ СОК (ЧИТАЙТЕ СОСТАВ, ЧТОБ НЕ БЫЛО ДОБАВЛЕННЫХ САХАРА И СОЛИ) И НЕ БОЛЕЕ 1 СТАКАНА В ДЕНЬ
- ЧАЙ С МЯТОЙ;
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА С ЛИМОНОМ, АПЕЛЬСИНОМ, ОГУРЦОМ.



НАПИТКИ МОЖНО И НУЖНО ГОТОВИТЬ С КОКОСОВЫМ ИЛИ МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ. ДОПУСКАЕТСЯ СОЕВОЕ, ГЛАВНОЕ БЕЗ САХАРА



Способы

ГОТОВКИ

НЕ ТЕРЯЕМ ВРЕМЕНИ

СОВЕТЫ

Как готовить

ВЫБИРАЙТЕ ЦЕЛЬНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПОНЯТНЫЕ ГЛАЗУ ПРОДУКТЫ.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ПРОЦЕССОВ ОБРАБОТКИ- ТЕМ ЛЕГЧЕ ДЛЯ ЖКТ.

ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ: ЗАПЕЧЕННЫЕ СВЕКЛУ, КАРТОФЕЛЬ, СЫРУЮ КАПУСТУ С КАПЛЕЙ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, ОТВАРНУЮ ФАСОЛЬ- ЭТО НЕ БОРЩ. ЭТО 2 РАЗНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ.

- СЛОЖНО-ОБРАБОТАННЫМ ПРОДУКТАМ НЕТ МЕСТА НА ТАРЕЛКАХ НА ВРЕМЯ ДЕТОКСА. К НИМ ОТНОСЯТСЯ: СОСИСКИ, ПРОМЫШЛЕННАЯ ВЕТЧИНА, КОЛБАСЫ, КОПЧЕНОСТИ, ПОКУПНЫЕ СОУСЫ, КАШИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, КОНСЕРВЫ (В СТЕКЛЕ ДОПУСКАЕТСЯ).
- НЕ ШОКИРУЙТЕ ПРОДУКТЫ: НЕ КИДАЙТЕ В КРУТОЙ КИПЯТОК, НЕ ЖАРЬТЕ/НЕ ВЫПЕКАЕТЕ ДО КОРКИ. КОРОЧКА- ЭТО ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ПОДДАЛСЯ ПРОЦЕССУ ГЛИКАЦИИ. ОСОБЕННО НА БЕЛКЕ (МЯСО, РЫБА). ГЛИКАЦИЯ- ЭТО ТОТ ЖЕ САХАР, ЧТО РАЗРУШАЕТ КОЛЛАГЕН И ПРОВОЦИРУЕТ ЛОМКОСТЬ СОСУДОВ.
- НЕ ГРЕЙТЕ ПЛАСТИК. НИКОГДА. ПОЛИФЕНОЛЫ ИДУТ В КРОВЬ И ВЫЗЫВАЮТ ЭСТРОГЕНОДОМИРИРОВАНИЕ. ОТЮСЮДА СКАЧКИ НАСТРОЕНИЯ, ЦЕЛЛЮЛИТ И РАЗРУШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА.
- НЕ ДЕМОНИЗИРУЕМ, НО И НЕ ВОСПЕВАЕМ ФОЛЬГУ И МИКРОВОЛНОВКУ. ЕСЛИ МОЖНО ОБОЙТИСЬ БЕЗ НИХ, ОБОЙДИТЕСЬ. НА ФОЛЬГУ ЛУЧШЕ ВСЕГДА ПОДСТЕЛИТЬ ПЕРГАМЕНТНУЮ БУМАГУ. ОТ АЛЮМИНИЕВОГО ШОКА НИКТО СРАЗУ НЕ УМРЕТ. НО ПОДСТЕЛИТЬ ПЕРГАМЕНТ- ЭТО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.
- НА ДЕТОКСЕ НЕ СТОИТ НАЛЕГАТЬ НА СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ, ОСОБЕННО ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ: ТАРТАРЫ, КАРПАЧЧО, САШИМИ, УСТРИЦЫ. НИЧЕГО В НИХ ПЛОХОГО НЕТ, НО ДЛЯ ОРГАНИЗМА - ЗАДАЧКА СО ЗВЕЗДОЧКОЙ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ. А МЫ НА ЭТОТ ПЕРИОД ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ЖКТ. НЕ ДАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ.
- СЫРУЮ ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ- МОЖНО И НУЖНО! ИНТЕРНЕТ СООБЩЕСТВО ПОМЕШАЛОСЬ НА ВЫМАЧИВАНИИ В РАСТВОРАХ, ЧТОБ «УБРАТЬ ЯЙЦА ПАРАЗИТОВ», НА Я СКАЖУ, ЧТО НИ ОДИН ПАРАЗИТ НЕ ВЫЖИВЕТ В ЗДОРОВОМ ЖЕЛУДКЕ. РАБОТАЙТЕ НАД МИКРОФЛОРОЙ, А НЕ БОРИТЕСЬ С НЕСУЩЕСТВУЮЩИМИ ДЕМОНАМИ.
- ТРИ ЭТАЖА ПАРОВАРКИ МОЖНО ЗАГРУЗИТЬ ОВОЩАМИ, КОТОРЫХ ХВАТИТ НА ТРИ ДНЯ. КАКАЯ ЭКОНОМИЯ СВОЕГО ВРЕМЕНИ И СИЛ!

Немного о
БАД

ПОМОЩЬ, А НЕ ЗАМЕНА

Добавки

Для чего это все

БАД- ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ-АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ. УЖЕ В САМОМ НАЗВАНИИ ОТВЕТ. ИХ ДОБАВЛЯЮТ К РАЦИОНУ, А НЕ ВОЗЛАГАЮТ НА НИХ МИССИЮ СПАСАТЕЛЯ.

НИ ОДНА ДОБАВКА НЕ СПОСОБНА СДЕЛАТЬ РАБОТУ ОРГАНИЗМА ЛУЧШЕ, ЧЕМ САМ ОРГАНИЗМ. НО, ЕСЛИ С ЧУВСТВОМ МЕРЫ И С УМОМ ОТНЕСТИСЬ К БАД, КАК К ИНСТРУМЕНТУ УСИЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕССЫ ОЧИЩЕНИЯ И ПИЩЕВАРЕНИЯ- ЭТО ЗДОРОВО.

СПИСОК МЫ СОБИРАЛИ ГОД, УТВЕРЖДАЛИ С ВРАЧАМИ И СОВЕРШЕНСТВОВАЛИ.

КОНЕЧНО, НЕТ НИЧЕГО УНИВЕРСАЛЬНОГО. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ДОКТОРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ МОЖНО ИЗУЧИТЬ ВО ВКЛАДКЕ FAQ.

Коротко о БАД:

✿ ХЛОРОФИЛЛ:

ОБЛАДАЕТ МОЩНЫМИ АНТИОКСИДАНТНЫМИ И ДЕТОКСИКАЦИОННЫМИ СВОЙСТВАМИ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ.

✿ ЛИМФОМИОЗОТ:

ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЛИМФООТТОКА И УМЕНЬШЕНИЯ ОТЕКОВ (ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ).

✿ ЛИСТ КРАСНОГО ВИНОГРАДА / VIGNE ROUGE:

УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ И УЛУЧШАЕТ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ.

✿ TRIPHALA:

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ СМЕСЬ ДЛЯ МЯГКОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ, ПОДДЕРЖКИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ПРИНИМАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВА.

Добавки

Для чего это все

✱ ВИТАМИН С:

МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ, СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА И УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА.

✱ SYLIMARINE / РАСТОРОПША:

ЗАЩИЩАЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ КЛЕТКИ ПЕЧЕНИ, СПОСОБСТВУЕТ ЕЁ ОЧИЩЕНИЮ.

✱ КЛЮКВА / CRANBERRY:

ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ОКАЗЫВАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

✱ АЛЬФА-АЛЬФА / ALFALFA:

БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК АНТИОКСИДАНТОВ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ С ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ.

✱ CASCARA SAGRADA (КОРА КРУШИНЫ):

НАТУРАЛЬНОЕ МЯГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАПУСКА ВЫВЕДЕНИЯ ТОКСИНОВ.

✱ КОРЕНЬ СОЛОДКИ / LIQUORICE (DGL):

СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ, ЖКТ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ.

✱ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ:

СОРБЕНТ, ВЫВОДЯЩИЙ ТОКСИНЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ОРГАНИЗМА.

✱ ПСИЛЛИУМ:

РАСТИТЕЛЬНАЯ КЛЕТЧАТКА С СОРБИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ, НОРМАЛИЗУЕТ СТУЛ И ПОДДЕРЖИВАЕТ ЖКТ.

ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ПРИНИМАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВА.



Продукты

ЛАЙФХАКИ

КАК ДОСТИЧЬ СВОЕЙ БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ?

Ритуалы

О мотивации

МОЗГУ ВАЖНО ИМЕТЬ ЦЕЛЬ ИНАЧЕ ВАШ ДЕТОКС ПРЕВРАТИТСЯ В СТРАДАНИЕ.

ЧТОБЫ НЕ ПРОВАЛИВАТЬСЯ В СОСТОЯНИЯ «МНЕ СЕБЯ ЖАЛКО» И «ЗАЧЕМ Я ВООБЩЕ В ЭТО ВСЕ ВЛЕЗЛА», МЫ ДЕЛИМ ОДНУ БОЛЬШУЮ ЦЕЛЬ НА ОСТАНОВКИ.

ЭТИМИ ОСТАНОВКАМИ БУДУТ РИТУАЛЫ, КОТОРЫЕ УСПОКАИВАЮТ БЛУЖДАЮЩУЮ ПСИХИКУ И ДЕЛАЮТ ПУТЬ ВЕСЕЛЕЕ.

НА ПРОШЛЫХ ДЕТОКСАХ КТО-ТО НАЧИНАЛ ХОДИТЬ 10КМ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР, ДРУГИЕ ПОЛУЧАЛИ КАЙФ ОТ НОЖНЫХ ВАННОЧКАХ ПЕРЕД СНОМ.

КТО-ТО ШЕЛ СДАВАТЬ НА ПРАВА ИЛИ УПОРНО ГОТОВИЛСЯ К СЕРЬЕЗНОМУ ЭКЗАМЕНУ. И КОНЕЧНО РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ УСПЕШНЫМ!

СЧИТАЙТЕ, ЧТО ДЕТОКС ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ АСКЕЗУ НЕ ТОЛЬКО В ПЛАНЕ ВЕСА И ВНЕШНЕГО ВИДА.

Например:



КАКИЕ РИТУАЛЫ НРАВЯТСЯ МНЕ:

✓ ХОДЬБА- ВСЕГДА ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ. НЕ НАДО БЕЖАТЬ СРАЗУ КРОССЫ, ПОТЕТЬ ПРИ ПУЛЬСЕ 180. НАЧНИТЕ ГУЛЯТЬ: УТРОМ ИЛИ ПЕРЕД СНОМ.

✓ ВАННЫ- ЭТО ПРОСТО ПОТЯСАЮЩЕЕ ВРЕМЯ С СОБОЙ.

✓ МАССАЖ ЩЕТКОЙ ПРО ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТЕЛО И ОЧЕРЕЧЕНИЕ ГРАНИЦ. Я ЕСТЬ. Я ЗДЕСЬ. ВОТ МОЯ РУКА, НОГА, ШЕЯ... МОЕ Я В ПРОСТРАНСТВЕ.

✓ ЦВЕТЫ ВМЕСТО «ПОДЪЕЗД». МНОГИЕ УЧАСТНИЦЫ ПОКУПАЛИ СЕБЕ БУКЕТ, ВМЕСТО ПИРОЖНЫХ. ДЕВУШКАМ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ТАК СЕБЯ БАЛОВАТЬ, ВМЕСТО ОЧЕРЕДНОЙ ВКУСНЯШКИ. И Я ТАКУЮ ЗАМЕНУ ПОДДЕРЖИВАЮ.

* Лайфхаки

Готовь заренее

Я ЗНАЮ, ЧТО ГОТОВКА КОШМАРИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО НАСЕЛЕНИЯ ЕВРОПЫ И АМЕРИКИ.

ПОЛОВИНА ИЗ ЭТОГО СВЯЗАНА С «Я НЕ БОРЩЕВАРКА», ВТОРАЯ «МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ФАНТАЗИИ».

СОБРАЛИСЬ И Взяли ответственность за свою жизнь.

сДЕЛАЙТЕ ЗАГОТОВКИ НА 2-3 ДНЯ В ОТДЕЛЬНЫХ КОНТЕЙНЕРАХ. ПОМОЙТЕ, ПРОСУШИТЕ И СЛОЖИТЕ В СУДОЧЕК: АЙСБЕРГ, КРЕСС-САЛАТ, РУККОЛУ, ПЕТРУШКУ, УКРОП И КИНЗУ. ПОРЕЖЬТЕ МОРКОВКУ, ОГУРЕЦ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, СЫРОЙ ФЕНХЕЛЬ, ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ, СЕЛЬДЕРЕЙ. ОТВАРИТЕ ТЕМНОГО РИСА И КИНОА. КУПИТЕ СЕМЕЧКИ: ПОДСОЛНЕЧНЫЕ, ТЫКВЕННЫЕ, КОНОПЛЯНЫЕ, ЧИА, КУНЖУТ. И МЕШАЙТЕ МЕШАЙТЕ МЕШАЙТЕ! ЭТО БАЗА.

Заведи дневник

МОЖНО ЗАМЕТКИ В ТЕЛЕФОНЕ. НО ЛУЧШЕ РУКАМИ.

МИЛЛЕНИАЛЫ, ВЫРОСШИЕ НА ПАСОЧКАХ ИЗ ПЕСКА И ДУБОВОМ ПЛАСТИЛИНЕ, УТРАТИЛИ СВЯЗЬ С КИНЕСТЕТИКОЙ. ПИШИТЕ. ТРОГАЙТЕ. ЭТО УСПОКАИВАЕТ БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ И ДАЕТ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ.

ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЮ ПРАКТИКУ «2 СЛОВА, КОТОРЫЕ ОПИСЫВАЮТ МОЙ ДЕНЬ». НЕ НАДО БОЛЬШЕ. ВЫ УДИВИТЕСЬ ДИНАМИКЕ.

Иди спать!

ПРОСТО ИДИ И ЛОЖИСЬ. ВСЕ ДЕЛА ПОДОЖДУТ ДО ЗАВТРА. ПРАВДА.

МИР БЕЗ ТЕБЯ СПРАВИТСЯ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ.

ОБЩЕСТВО НЕ СПРАВЕДЛИВО К СОВАМ И ТАНЦУЕТ ЛАМБАДУ ВОКРУГ ЖАВОРОНКОВ,

НО МЫ ТУТ СОБРАЛИСЬ РАДИ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И ПОМОГАЮЩЕЙ БИОХИМИИ.



* Лайфхаки

Приготовь БАДы

Я ЗНАЮ, ЧТО БАНОК МНОГО И ВОПРОСОВ ТОЖЕ. ДА, ПОНАДОБИТЬСЯ ЧАС-ДРУГОЙ, ЧТОБ ИХ РАЗЛОЖИТЬ И ОРГАНИЗОВАТЬ. ВЫДЕЛИТЕ ЧАС ДЛЯ СЕБЯ В ОДИН ВЕЧЕР, ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ ПРЕПАРАТЫ ПО ПАКЕТИКАМ/ТАБЛЕТОЧНИЦАМ НА НЕДЕЛЮ ВПЕРЕД. СНАЧАЛА КАЖЕТСЯ, ЧТО СПИСОК БЕСКОНЕЧНЫЙ И СТРАШНЫЙ. НО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВЫ ПРОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО В ЭТОМ ЕСТЬ СИСТЕМНОСТЬ И ЛОГИКА.

Хотя бы 1 процент

НЕ НАДО ДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ. ШАГ ЗА ШАГОМ. НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НАСТРОЙТЕСЬ НА СЕБЯ.

ЕСЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВАННУ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР, ХОТЯ БЫ ЗАПОЛНИТЬ ДНЕВНИК. ТУТ НЕ КОНКУРС ОТЛИЧНИКОВ. ТУТ ПРОСТРАНСТВО «ПОСЛУШАТЬ СЕБЯ». ЗДЕСЬ НЕВОЗМОЖНО ОШИБИТЬСЯ.

Красивая посуда

МЫ НЕ ЕДИМ НА ХОДУ, НА БЕГУ И МЕЖДУ ПРОЧИМ.

ПРИЕМ ПИЩИ- ВАЖНЫЙ РИТУАЛ. ДЕТОКС НАЧИНАЕТСЯ СО СЛОВ: «ДОСТАНЫТЕ САМУЮ КРАСИВУЮ ПОСУДУ...»

ПРИЕМ ПИЩИ НАЧИНАЕТСЯ ДАЖЕ НЕ С ВИЗУАЛА, А С ТОГО, КАК МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ КАК МЫ БУДЕМ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЭСТЕТИКЕ.

ЭТО ВАЖНО.





Лайфхаки

Следи за чек листами

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ГРУППЕ БУДУТ ЧЕК ЛИСТЫ НА ЗАВТРА, ЧТОБ НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ И ПОМНИТЬ, КОГДА ВЕГАН, А КОГДА ПРОТЕИНОВЫЙ ДЕНЬ И КАКИЕ ЗАДАНИЯ ЖДУТ НАС ЗАВТРА.
ПЕЧАТАЙТЕ, СОХРАНЯЕТЕ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ.

Стань исследователем

БЫТЬ ПРЕДАННЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

ДА, ВОЗМОЖНО, БУДЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА ПЕРВЫЕ ДНИ НА ОТМЕНЕ САХАРА.
НО, ЧТО ЕСЛИ ТЫ ПО ПРИВЫЧКЕ НЕ ПРИМЕШЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ, ЧТО БУДЕТ?
ДА, БУДЕТ ХОТЕТЬСЯ ПЛАКАТЬ БЕЗ СЛАДКОГО? ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?
ДА, БУДЕТ ХОТЕТЬСЯ ПОСПАТЬ В 4 НА РАБОТЕ БЕЗ КОФЕ, КАКОВО ЭТО?...

ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ.
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ НАВЫК САМОРЕФЛЕКСИИ.

Выбери большую цель

ЭТО НЕ СКИНУТЬ 5КГ И НЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМЕДОНОВ.
МОЗГ ВОСПРИНИМАЕТ ДОБРОВОЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ 5НЕ- КАК АСКЕЗУ.
И ЭЗОТЕРИКИ В ЭТОМ НЕТ.
ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН СМЫСЛ.
ДУХОВНЫЙ ИЛИ МАТЕРИАЛЬНЫЙ, НЕ ВАЖНО, ГЛАВНОЕ ОЩУТИМЫЙ.
МОЗГУ ВСЕ РАВНО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ: ОЧЕРЕДНУЮ СУМКУ ИЛИ СТАТЬ ПРЕЗИДЕНТОМ.
НИКОГДА НЕ СИДИТЕ НА ДИЕТЕ РАДИ ДИЕТЫ! НИКОГДА!
БЫТЬ В ЛИШЕНИИ РАДИ ВЫСШЕГО СТИМУЛА- ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ДАСТ
ПСИХИКЕ ПОДРУЖИТЬСЯ С ИДЕЕЙ «Я НА 21 ДЕНЬ ЛИШУ СЕБЯ ВСЕХ СТИМУЛЯТОРОВ».
ТАК СЛОЖИЛОСЬ ПУТЕМ ЭВОЛЮЦИИ.
ВЫЖИВАЕТ НЕ ТОТ, КТО ФИЗИЧЕСКИ КРЕПЧЕ И МОЩНЕЕ, А ТОТ, КТО ЗНАЕТ ВО, ЧТО
ВЕРИТ. ПЛЮС, ВЫ ОСВОБОЖДАЕТЕ ОЧЕНЬ ПРИЛИЧНЫЙ КУСОК ЭНЕРГИИ.
КУДА ВЫ ЕЕ НАПРАВИТЕ?
НА МОИХ ДЕТОКСАХ УЧАСТНИКИ ПРОБЕГАЛИ МАРАФОНЫ, ВЫИГРЫВАЛИ
СОРЕВНОВАНИЯ, УСПЕШНО СДАВАЛИ ЭКЗАМЕНЫ, ВСТУПАЛИ В НОВЫЕ РОМАНТИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ, МЕНЯЛИ РАБОТУ, ПЕРЕЕЗЖАЛИ И РЕШАЛИСЬ НА НОВЫЕ СВЕРШЕНИЯ.

А КАКОЙ ТВОЙ СМЫСЛ?



Продуктовая ТАРЕЛКА

ПРИНЦИП ГАРВАРДСКОЙ ТАРЕЛКИ

Принцип

Гарвардской тарелки

ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА — ЭТО НАГЛЯДНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, РАЗРАБОТАННАЯ ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛОЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ОНА ПОКАЗЫВАЕТ, КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ОДИН ПРИЁМ ПИЩИ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ, ЭНЕРГИЮ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.

Как выглядит тарелка:



- 1/2 ТАРЕЛКИ — ОВОЩИ И ФРУКТЫ (В ОСНОВНОМ ОВОЩИ): ЦВЕТНЫЕ, РАЗНООБРАЗНЫЕ, СВЕЖИЕ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ЩАДЯЩИМ СПОСОБОМ. ОНИ ДАЮТ КЛЕТЧАТКУ, АНТИОКСИДАНТЫ И ОБЪЁМ, НАСЫЩАЯ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ.
- 1/4 ТАРЕЛКИ — ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: КИНОА, ГРЕЧКА, БУРЫЙ РИС, ПРОСО, ОВЁС, АМАРАНТ И ДР. ЭТИ ПРОДУКТЫ МЕДЛЕННО ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И ДАЮТ ЭНЕРГИЮ НАДОЛГО.
- 1/4 ТАРЕЛКИ — ИСТОЧНИК БЕЛКА: БОБОВЫЕ, РЫБА, ЯЙЦА, ТОФУ, ТЕМПЕ, НЕЖИРНОЕ МЯСО (ПО ВЫБОРУ). БЕЛОК НУЖЕН ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КЛЕТОК, ИММУНИТЕТА И СЫТОСТИ.

Что ещё важно:



- ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ: ДОБАВЬ НЕМНОГО ХОРОШИХ ЖИРОВ — ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, АВОКАДО, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ОНИ ПОМОГАЮТ УСВАИВАТЬ ВИТАМИНЫ И ДАЮТ НАСЫЩЕНИЕ.
- ВОДА — ОСНОВНОЙ НАПИТОК: ЧИСТАЯ ВОДА, ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ИЛИ НАПИТКИ БЕЗ САХАРА — ЛУЧШИЙ ВЫБОР. СОК — ПО МИНИМУМУ, КОФЕ, СЛАДКИЕ НАПИТКИ — ИСКЛЮЧИТЬ.
- ДВИЖЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ: МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ — НЕ ТОЛЬКО О ЕДЕ. ОНА НАПОМИНАЕТ И О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ВНИМАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ТЕЛУ И ПРИВЫЧКАМ.

Принцип
РАДУГИ

ПРИРОДА ВСЕ ПРИДУМАЛА ЗА НАС!

* Принцип

Радуги в тарелке

ПРИРОДА ВСЕ ПРИДУМАЛА ЗА НАС!

НЕ ЗРЯ, КОГДА МЫ ВИДИМ РАДУГУ, МЫ ЗАСТЫВАЕМ В ВОСХИЩЕНИИ И ДЕТСКОМ ВОСТОРГЕ. ГЛАЗАМ КРАСИВО, МОЗГУ РАДОСТНО И ДАЖЕ НЕМНОГО ЩЕКОЧЕТ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ.

ТАКОГО ЖЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА МОЖНО ДОСТИГНУТЬ ЕЖЕДНЕВНО! В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ!

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО СОБИРАТЬ СВОЮ ТРАПЕЗУ ХОТЯБЫ ИЗ 5 ЦВЕТОВ (ИДЕАЛЬНО, ЕСЛИ 7). ПОМИМО ТОГО, ЧТО ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ВСЕ НУЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ: ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, ПОВЕРЬТЕ, ЧТО ТАКИМ НЕХИТРЫМ ОБРАЗОМ, ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕВЕРНЕТЕ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ!

ПЛЮС ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВО И УВЛЕКАТЕЛЬНО, И ПРЕВРАЩАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ТВОРЧЕСТВО.

КОНЕЧНО, УПОР НУЖНО ДЕЛАТЬ НА ОВОЩИ!

НО ЭТО ВЫ И ТАК ЗНАЕТЕ, ПРАВДА?





Лечебное

ГОЛОДАНИЕ

КОРМИТЬ КЛЕТКИ, А НЕ ЭМОЦИИ

@OLGA_WONDER_G

*Голодание

О чем это?

О ПОЛЬЗЕ АУТОФАГИИ И ИНТЕРВАЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ НАПИСАНО НЕ ИСЧИСЛЯЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО СТАТЕЙ: КАК ПОЗИТИВНЫХ, ТАК И СТРОГО НЕГАТИВНЫХ.

Я ДОЛГО БЫЛА ПРОТИВ ПО ЛИЧНЫМ УБЕЖДЕНИЯМ, ОСОБЕННО ОПИРАЯСЬ НА НАШ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ОПЫТ, КОГДА КАЖДОЕ ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ СТАЛКИВАЛОСЬ С ИСТОЩЕНИЕМ.

ПОТОМ, Я УВИДЕЛА В ЭТОМ ПОТЕНЦИАЛ РОСТА И ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕПИСАТЬ ИСТОРИЮ ПОКОЛЕНИЙ, КОТОРУЮ МЫ В СЕБЕ НОСИМ.

КЛЮЧ ЛЕЖИТ В ОСОЗНАННОСТИ.

ЕСЛИ ВЫ ЧЕТКО ЗНАЕТЕ ЗАЧЕМ ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ, ТО КАЖДАЯ КЛЕТКА ОРГАНИЗМА РАБОТАЕТ НА ВАШ ЗАПРОС.

НЕ ВХОДИТЕ В ГОЛОДАНИЕ В ПОЗИЦИИ ЖЕРТВЫ, НЕ ЛЕЖИТЕ ВЕСЬ ДЕНЬ В ОЖИДАНИИ УЖИНА. ПОГРУЗИТЕСЬ В ПРОЦЕСС ИНТРОСПЕКЦИИ С ЛЮБОПЫТСТВОМ ТРЕХЛЕТКИ.

ПОСЛУШАЙТЕ ГЛУБИНУ СЕБЯ БЕЗ ШУМА ЖЕВАНИЯ.



ИНСТРУКЦИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
БУДУТ ДАНЫ ВО ВРЕМЯ ПРОГРАММЫ



Мне достаточно

LAGOM

ИЗОБИЛИЕ НЕ ИМЕЕТ НИЧЕГО ОБЩЕГО С ИЗБЫТКОМ.

Философия

ФИЛОСОФИЯ «МНЕ ДОСТАТОЧНО» СО МНОЙ УЖЕ МНОГО ЛЕТ.
ИЗОБИЛИЕ НЕ ИМЕЕТ НИЧЕГО ОБЩЕГО С ИЗБЫТКОМ.

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НИКОГДА НЕ УЙДЕТ ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ.
ИНТУИЦИЯ- ЭТО НЕ ЭЗОТЕРИКА, А КОЛИЧЕСТВО ПРОЙДЕННОЙ ЧЕРЕЗ ВАС
ИНФОРМАЦИИ И СПОСОБНОСТЬ ЕЕ ГЕНЕРИРОВАТЬ И ФИЛЬТРОВАТЬ.

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ- ЭТО КОГДА ВЫ ПО ЗАПАХУ ВЫБИРАЕТЕ СПЕЦИЮ, КОТОРАЯ
ИЗБАВИТ ВАС ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

ЗАКРЕПИЛАСЬ ЭТА ФИЛОСОФИЯ ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ В ШВЕЦИЮ.

ШВЕДСКАЯ ФИЛОСОФИЯ LAGOM - МНЕ ДОСТАТОЧНО
КОНЦЕПЦИЯ УМЕРЕННОСТИ ВО ВСЕМ. НЕ СЛИШКОМ МНОГО И НЕ СЛИШКОМ МАЛО.
ДОСТАТОЧНО.

ВО ВСЕМ ДОЛЖНО БЫТЬ РАВНОВЕСИЕ, КОТОРОЕ ПЕРЕКЛИКАЕТСЯ С ЗАБОТОЙ НЕ
ТОЛЬКО О СЕБЕ, НО И ОБ ОКРУЖАЮЩИХ.

ЕСЛИ ОТБРОСИТЬ ЛИШНЕЕ, ТО ПОЯВИТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА НА ТО,
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ШВЕДЫ МАЛО ЕДЯТ, МАЛО ПЬЮТ АЛКОГОЛЬ И МАЛО РАБОТАЮТ. И
ВЫГЛЯДЯТ ПРИ ЭТОМ ПОТЯСАЮЩЕ ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ.





Частые вопросы FAQ

РАЗГОНЯЕМ ТВОИ СОМНЕНИЯ

*FAQ

1. Не хочу белок по утрам. Можно отказаться?

ЧАСТО ПОСТУПАЮТ ЖАЛОБЫ, ЧТО ЕСТЬ БЕЛОК, ОСОБЕННО ПО УТРАМ, ПРОТИВНО И ПРОСТО «НЕ ЛЕЗЕТ».

ЕСЛИ НЕ БЫЛО ТАКОЙ ПРИВЫЧКИ РАНЬШЕ И ЗАВТРАК ЭТО ПРОСТО ЧАШКА КОФЕ, ТО НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМ К ТОМУ, ЧТО ЗАЙМЕТ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ, ЧТОБ ЗАКРЕПИТЬ ТАКУЮ ПРИВЫЧКУ.

ЧАСТО ОТКАЗ СВЯЗАН С ИНФАНТИЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ И КАПРИЗНЫМ «Я НЕ БУДУ ЭТО НА ТАРЕЛКЕ».

ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДАЕТ ВРЕМЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРИВЫЧКИ.

БЕЛОК- ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦА. ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ: ВЕГАН ЙОГУРТЫ, ТОФУ, КЕТО-СЕНДВИЧИ. ПРОЯВЛЯЙТЕ АКТИВНОСТЬ И ИНИЦИАТИВУ В ПОЛЬЗУ СЕБЯ.

БЕЛОК В ПРОТЕИНОВЫЕ ДНИ ЕСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТОЧКА.

2. Не знаю, что приготовить. А когда будут рецепты?

РЕЦЕПТОВ НЕ БУДЕТ.

МОЯ ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ ПЕРЕДАТЬ ВАМ ИНСТРУМЕНТЫ И ДАТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ КАЙФ ЗА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧЕМ НАПОЛНИТЬ СВОЮ ТАРЕЛКУ, КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С НАПОЛНЕНИЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ?...

ПРАВДА, НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ГОТОВИТЬ БОЛЬШЕ, ДРУГИЕ НЕ ЛЮБЯТ.

СКАЖУ ВАМ НЕПОПУЛЯРНУЮ ПРАВДУ: ЧТОБ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА ВСЕ 100, ВЫ ОБЯЗАНЫ УМЕТЬ СЕБЯ КОРМИТЬ.

ЕСТЬ СПИСКИ ПРОДУКТОВ ДОПУСТИМЫХ В ВЕГАН И ПРОТЕИНОВЫЕ ДНИ. ЕСТЬ ТАК ЖЕ ПРИМЕРЫ ТАРЕЛОК ОТ УЧАСТНИЦ ПРОШЛЫХ ПОТОКОВ.

ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ Я БУДУ ВЫСТАВЛЯТЬ СВОИ ПРИЕМЫ ПИЩИ ДЛЯ ПРИМЕРА И ВДОХНОВЕНИЯ. НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. НИ ОДИН НА СВЕТЕ НУТРИЦИОЛОГ НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАС, ЧЕМ ВЫ САМИ!



*FAQ

3. Не могу есть утром фрукты, сладкий завтрак. Что делать?

ВЕГАН ДНИ- ЭТО НЕ ПРИЗЫВ НАЧИНАТЬ УТРО СО СЛАДКОГО, КАШ ИЛИ ФРУКТОВ. ОВОЩИ ВСЕГДА В ПРИОРИТЕТЕ.

ЧАСТО ОТВРАЩЕНИЕ ОТ ФРУКТОВ ПО УТРАМ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОНИ ХРАНЯТСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. А УТРОМ ХОЧЕТСЯ ТЕПЛА И УЮТА, А НЕ ЛЕДЯНОГО ХОЛОДА НА ЗУБАХ И В ЖЕЛУДКЕ.

ДОСТАВАЙТЕ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА НА НОЧЬ ТО, ЧЕМ БУДЕТЕ ЗАВТРАКАТЬ. НАПРИМЕР, НА МОЕЙ ПРАКТИКЕ БЫЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ ИЗМЕНИЛИ УТРЕННЮЮ ЖИЗНЬ.

ТЕКСТУРА, ТЕМПЕРАТУРА, ФОРМА ПОДАЧИ- ВСЕ ЭТО ФОРМИРУЕТ ВКУС К ЖИЗНИ.

4. Не хочу завтракать. Можно пропустить?

ЛЮБИТЕЛЯМ ЗАВТРАКАТЬ ЧАШКОЙ КОФЕ, ПОСВЯЩАЕТСЯ... РАЗЛЮБИЛИ ЗАВТРАКАТЬ ВЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПРИВЫЧКЕ!

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПРОСЫПАТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ГОЛОДА И ХОТЕТЬ ЗАВТРАКАТЬ. СНАЧАЛА БУДЕТ СТРАННО, НО УЖЕ К КОНЦУ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ПОПЫТОК, ВЫ БУДЕТЕ ПРОСЫПАТЬСЯ С ЖЕЛАНИЕМ ПОЗАВТРАКАТЬ.

5. А можно сыр/молоко/йогурт без лактозы? А козий и овечий сыры?

НЕЛЬЗЯ.

МЫ УБИРАЕМ НЕ ЛАКТОЗУ, А ВСЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРОМЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА БИО/ОРГАНИК С 82 ПРОЦЕНТАМИ ЖИРНОСТИ.

ЛЮБАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ - ЭТО ПРО ВОСПАЛЕНИЕ. НО ДЕЛО ДАЖЕ НЕ В ЭТОМ. БОЛЬШЕ БЕСПОКОЙСТВА ВЫЗЫВАЕТ НЕ ТАК ЛАКТОЗА, КАК КАЗЕИН - ГОРМОН, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ТЕЛЕНКУ, ЯГНЕНКУ, РЕБЕНКУ РАСТИ. ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ РАСТИ МЫШЦЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОДИБИЛДЕРА.

ОСТАЛЬНЫМ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ РАСТИ МОЖНО ВШИРЬ, ЛИБО ВЗРАЩИВАТЬ НОВООБРАЗОВАНИЯ, КОТОРЫЙ БЕЗ СТИМУЛЯЦИИ ГОРМОНОМ РОСТА, МОГЛИ БЫ ОСТАВАТЬСЯ В СПЯЩЕМ СОСТОЯНИИ ВСЮ ВАШУ ЖИЗНЬ.

6. Мне очень плохо без кофе (болит голова, низкое давление и т.д.) Это нормально?

ДО 20 ВЕКА, ЛЮДИ СПОКОЙНО ПРОСЫПАЛИСЬ БЕЗ КОФЕ, И, СКОРЕЕ ВСЕГО ВАШИ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ ЕЩЕ ШЛИ РАНО УТРОМ НА ОГОРОД ДО ВОСХОДА СОЛНЦА. БЕЗ КОФЕ.

ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ВЫЖИТЬ БЕЗ ВОДЫ И ВОЗДУХА. БЕЗ КОФЕ МОЖЕТ. ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО БЕЗ КОФЕ, ТО ЭТО НИ ЧТО ДРУГОЕ, ЧЕМ ОБЫКНОВЕННАЯ ЛОМКА.

КАК У ВСЕХ ЗАВИСИМЫХ. В ТАКИХ СИМПТОМАХ, КАК ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ И ЗВЕЗДОЧКИ В ГЛАЗАХ ВИНОВАТО НЕ ОТСУТСТВИЕ КОФЕ, А ЕГО ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

ДИАГНОЗА «НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ» НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

ОБЫЧНО, СИМПТОМЫ ОТМЕНЫ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА.

ВСЕМ ЛЕГЧАЕТ. ПОСЛЕ ДЕТОКС ВЫ СМОЖЕТЕ ОПЯТЬ ВЕРНУТЬСЯ К ВОЛШЕБНОМУ НАПИТКУ.

НО ЕСТЬ БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА: НАСЛАДИТЬСЯ ЧАШКОЙ ЭСПРЕССО ИЗ УДОВОЛЬСТВИЯ ИЛИ СХОДИТЬ С УМА, КАК ПО НЕОБХОДИМОСТИ.

7. Не могу найти продукты без глютена в своем городе/супермаркете. Где купить?

ЗАДАЧА КУРСА НЕ ПЕРЕСАДИТЬ ВАС НА БУЛОЧКИ И МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ПРОЦЕССОВ ПРОХОДИТ ПРОДУКТ, ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПОПАСТЬ НА ТАРЕЛКУ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ ОН ПРИНЕСЕТ ВАМ.

ГРЕЧКА, КАРТОФЕЛЬ, ТЕМНЫЙ РИС, ПШЕНО, КУКУРУЗА - ДОСТУПНЫ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА.

ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ПРО ИНФАНТИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ.

ХОТИТЕ РАЗНООБРАЗИЯ - ИЩИТЕ!

ПОЙДИТЕ В ДРУГОЙ МАГАЗИН, ПОЙДИТЕ ДРУГОЙ ДОРОГОЙ ДОМОЙ С РАБОТЫ, ПОСПРАШИВАЙТЕ ОФИЦИАНТА КАКИЕ ОПЦИИ МОГУТ ВАМ ПРЕДЛОЖИТЬ.

НА ДЕТОКСЕ МЫ КОРМИМ КЛЕТКИ, А НЕ ХОТЕЛКИ.

80% РАЦИОНА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ОВОЩИ. ПОЭТОМУ, ПЕРЕМЕЩАЕМ ФОКУС С УГЛЕВОДОВ НА РАЗНООБРАЗИЕ ЗЕЛЕНИ.

8. Я не люблю/не хочу/не знаю как заниматься спортом.

Я не хочу ходить 10к шагов.

ОТКРОЮ СЕКРЕТ: НИКТО НЕ ЛЮБИТ И НЕ ХОЧЕТ.

ЕСЛИ БЫ ВСЕ МОГЛИ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ И ЗА ЭТО НИЧЕГО БЫ НЕ БЫЛО, ВСЕ БЫЛО БЫ СЛИШКОМ ПРОСТО.

ПОРОЙ НУЖНО ПРОСТО НАЧАТЬ. ПРОСТО ДОНЕСТИ ТЕЛО ДО СПОРТЗАЛА.

ВАЖНА НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ, А РЕГУЛЯРНОСТЬ.

ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ТОЛЬКО ВАШ РИТУАЛ.

Я НЕ МОГУ ОТВЕТИТЬ ЗА ВАС НА ВОПРОС, ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ПО ДУШЕ: ТАНЦЫ, СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ЗУМБА.

ЭТО ЕЩЕ ОДИН ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПОЗНАНИЯ СЕБЯ.

И, ТОГДА, КОГДА У ВАС НАЗНАЧЕН ДЕНЬ И ЧАС, И ВАШ МОЗГ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ И ПОДКИДЫВАЕТ 10001 ПРИЧИН НЕ СДЕЛАТЬ ТРЕНИРОВКУ, ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ПЛОХО, ЧЕМ НЕ СДЕЛАТЬ ВОООЩЕ.

НАЧНИТЕ, ПРЯМО СЕГОДНЯ.

ЛУЧШИЙ СТАРТ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА: 10 ОТЖИМАНИЯ, 10 ПРИСЕДАНИЙ, 10 ПРЕСС. ЭТО РАБОТАЕТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

9. У меня нет сил по утрам...

ВЫ СЕЙЧАС ОБАЛДЕЕТЕ ОТ ПРАВДЫ, НО ВЫ УСТАЛИ.

ВАШ СОН НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ И, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ОТДЫХАЛИ, ВАШ ОРГАНИЗМ БАТРАЧИЛ НА ИЗНОС. СКОРЕЕ ВСЕГО, МНОГО ЛЕТ.

ДЕТОКС - ЭТО СПА ДЛЯ КЛЕТОК. НАУЧИТЕСЬ СПАТЬ, СИЛЫ ВЕРНУТЬСЯ. И НАСТРОЕНИЕ ПО УТРАМ.

10. Мне сложно выпивать три литра воды в день

ЭТО ДЕЛО ПРИВЫЧКИ. ПРИВЫЧКА РАЗВИВАЕТСЯ В ДЕЙСТВИИ.

НА СЕГОДНЯ СОВРЕМЕННЫЙ РАБОТАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК ОЧЕНЬ ОБЕЗВОЖЕН.

И ЧАСТО СОСТОЯНИЯ «Я УСТАЛ/У МЕНЯ НЕТ ЭНЕРГИИ» ИСПРАВЛЯЕТСЯ БАНАЛЬНОЙ ЧИСТОЙ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ЗАВЕДИТЕ КРАСИВУЮ БУТЫЛКУ. ДОБАВЬТЕ В ВОДУ МЯТУ, ЛИМОН, АПЕЛЬСИН ИЛИ ОГУРЕЦ. В ПРОТЕИНОВЫЕ ДНИ ДОБАВЛЯТЬ ЦИТРУСОВЫЕ В ВОДУ ТОЖЕ МОЖНО.

И ПРЯМО СЕЙЧАС, ЧИТАЯ ЭТО, ПОЙДИТЕ ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ.

11. Мне сложно принимать БАД...

ЕСЛИ НЕУДОБСТВА СВЯЗАННЫЕ С ТЕМ, ЧТО НЕПРИЯТНО ГЛОТАТЬ КАПСУЛЫ (РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС), МОЖНО ПОДОБРАТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ В ПОРОШКАХ И ЖИДКОСТЯХ.

ОДНАКО, Я ОПЯТЬ ВОЗВРАЩАЮ ВАС К ВЗРОСЛОЙ ПОЗИЦИИ.

СЮДА ЖЕ ОТНОСЯТСЯ ВОПРОСЫ С ОРГАНИЗАЦИОННЫМ И ТАБЛЕТОЧНИЦАМИ. ВЫДЕЛИТЕ ЧАС ДЛЯ СЕБЯ В ОДИН ВЕЧЕР, ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ ПРЕПАРАТЫ ПО ПАКЕТИКАМ/ТАБЛЕТОЧНИЦАМ НА НЕДЕЛЮ ВПЕРЕД. СНАЧАЛА КАЖЕТСЯ, ЧТО СПИСОК БЕСКОНЕЧНЫЙ И СТРАШНЫЙ. НО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВЫ ПРОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО В ЭТОМ ЕСТЬ СИСТЕМНОСТЬ И ЛОГИКА.

12. Меня пригласили на День Рождения, Свадьбу, торжественный ужин во время Детокса. Как быть: что есть? Что пить?

ВО-ПЕРВЫХ ВЫ ДАЛИ СЕБЕ ОБЕЩАНИЕ БЫТЬ В РЕЖИМЕ 21 ДЕНЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ДЕРЖИТЕ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ, ТО НА КАКОЕ ОТНОШЕНИЕ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ С ОКРУЖЕНИЕМ?.. ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА.

ПРАВИЛО 5 "НЕ" - ЭТО НЕ ТЮРЬМА, А ПУТЬ К СВОБОДЕ. ВАШ МОЗГ ОБРАБАТЫВАЕТ ТЕРРАБАЙТЫ ИНФОРМАЦИИ, И, ЕСЛИ ДАТЬ ЕМУ ВЕРНУЮ ЗАДАЧУ, ОН НАЙДЕТ ВАМ ЧТО ПОЕСТЬ И ПОПИТЬ В РАМКАХ ПРАВИЛ НА ЛЮБОМ МЕРОПРИЯТИИ.

21 ДЕНЬ - ЭТО НЕ НАВСЕГДА.

И ВЫ МОЖЕТЕ ЭТОТ КОРОТКИЙ ПЕРИОД ОБОЙТИСЬ БЕЗ ТОРТА И БОКАЛА. ВЫ В РЕЖИМЕ. ОТНЕСИТЕСЬ К НЕМУ С УВАЖЕНИЕМ.

И К СЕБЕ.

13. Я боюсь дня голодания...

ВОСКРЕСНЫЕ ГОЛОДАНИЯ - НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ БУДУТ ЧЕТКО ПРОПИСАНЫ.

НО, ЕСЛИ БОИТЕСЬ И ДАЖЕ, ЕСЛИ ПРОСТО НЕ ХОТИТЕ - ЭТО ТОЖЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ.

В ДНИ ПОСТА НУЖНО ЗАХОДИТЬ В СОСТОЯНИИ МАКСИМАЛЬНОЙ САМОРЕФЛЕКСИИ. ВЫ ИДЕТЕ ИССЛЕДОВАТЬ СЕБЯ, НЕ ЗАБИВАЯ ЭФИР ЖЕВАНИЕМ И ПЕРЕВАРИВАНИЕМ. НЕЛЬЗЯ В ЭТИ ДНИ ЛЕЖАТЬ И ЖДАТЬ УЖИНА. «ЗАБЫТЬ ПОЕСТЬ» УТРОМ, А ПОТОМ ЗАОДНО ПРОПУСТИТЬ ОБЕД И УЖИН - ЭТО БЕССОЗНАНКА И НАПЛЕВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ИЗ ГОЛОВЫ, ИЗ НАМЕРЕНИЯ, ИЗ МЫСЛИ. А ГОЛОДАНИЕ - ВСЕГО ЛИШЬ ИНСТРУМЕНТ.

14. Что делать, если у меня семья и как себе готовить отдельно?

ГОТОВИТЬ ВСЕМ С РАДОСТЬЮ: И СЕБЕ, И СЕМЬЕ.

В ИДЕАЛЬНОМ МИРЕ ВАША СЕМЬЯ БЫ РАЗДЕЛИЛА ВАШ ПОДХОД, НО В РЕАЛЬНОСТИ ДЕТИ И МУЖ ХОТЯТ СЛАДКОГО, НАГЕТСЫ И ПИЦЦУ. И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИХ СИЛОЙ ПЕРЕТАЩИТЬ НА ВАШУ СТОРОНУ.

ТОЛЬКО СВОИМ ПРИМЕРОМ.

ДА, ВОЗМОЖНО, ПЕРВОЕ ВРЕМЯ БУДЕТ НЕПРИВЫЧНО ВАРИТЬ ВСЕМ БОРЩ, А СЕБЕ САЛАТ. НО ОТНЕСИТЕСЬ К ЭТОМУ, КАК К ЗАДАЧЕ. БЕЗ ЭМОЦИЙ.

У ВАС СВОЙ РАЦИОН, СВОЯ ТАРЕЛКА.

В ДЕТОКС УЧАСТВОВАЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПОВАРА И КОНДИТЕРЫ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СОПРИКАСАЮТСЯ С ЧУЖОЙ ЕДОЙ. ОНИ ЕЕ НЕ ПРОБУЮТ И НЕ ДОЕДАЮТ ЗА КЛИЕНТОМ. ВЫ ТОЖЕ СМОЖЕТЕ.

15. Моя семья меня не поддерживает

ТАКОЕ МОЖЕТ БЫТЬ. ЭТО НОРМАЛЬНО.

МЫ НЕ НА КУРСЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И Я НЕ МОГУ ДАТЬ ВАМ КОРОТКИЙ ТРЕНИНГ НА РАССТАВЛЕННЫЕ ГРАНИЦ.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ НАВЯЗАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ БЛИЗКИМ.

КАЖДЫЙ СМОТРИТ В СВОЮ ТАРЕЛКУ.

ВЫ ЗНАЕТЕ ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ПРИШЛИ И КУДА ВЫ ИДЕТЕ. КРИТИКА, КОММЕНТАРИИ И ЗАМЕЧАНИЯ - ЭТО НЕ ПРО ВАС. ДАВАЙТЕ ЛЮДЯМ ВЫСКАЗАТЬСЯ РОВНО НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО ЭТО НЕ НАРУШАЕТ ВАШ ПОКОЙ.

«СПАСИБО. Я ЗНАЮ, ЧТО Я ДЕЛАЮ.»

ЧАСТО ДЕТИ, ВИДЯ ЧТО НА ТАРЕЛКЕ У РОДИТЕЛЯ, НАЧИНАЮТ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ.

В ТАКОМ СЛУЧАЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ, ПОКАЗЫВАЙТЕ. МОЖЕТЕ ДЕЛИТЬСЯ.

НО ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТО ВАШ ПРОЕКТ. ВАШ ЧЕЛЛЕНДЖ. НЕ НАДО ВСЕХ ТАЩИТЬ НА «СТОРОНУ СВЕТА». ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА СЕБЕ

РАЗРЕШИТЕ ВСЕМ ЖИТЬ, КАК ОНИ ХОТЯТ. И СЕБЕ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.

16. У меня нет ванны

ЕСЛИ ДОМА ЕСТЬ ТОЛЬКО ДУШЕВАЯ КАБИНА, ТО ПОПРОБУЙТЕ ПРИНИМАТЬ ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ.

ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ ЕЩЕ ОДНИМ ПРИЯТНЫМ РИТУАЛОМ: 20 МИНУТ ДЛЯ СЕБЯ В ВАННОЧКЕ ИЗ МАГНИЯ ИЛИ СКИПИДАРА.

ПРЕПАРАТЫ ТАКЖЕ БУДУТ ВСАСЫВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ КОЖУ И ПРОЯВЛЯТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ. ДОЗИРОВКА СОБЛЮДАЕТСЯ, КАК РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ ЦЕЛОЙ ВАННЫ.

17. Мне не нравятся никакие альтернативы кофе

ПЕЙТЕ ВОДУ.

КОФЕ НЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ.

ВЫЙДИТЕ ИЗ МАТРИЦЫ И НАЙДИТЕ СВОЙ НАПИТОК.

РОЙБУШИ, ТРАВЫ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТО КИПЯТОК С ЛИМОНОМ.

ТЕ, КТО ПРОШЕЛ СО МНОЙ ТИПИРОВАНИЕ ПО ЖЕЛЕЗАМ, УЖЕ ЗНАЮТ СВОЙ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ИНФУЗЬОН. ЭТО ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЕЗДЕ НОСИТЬ ЕГО С СОБОЙ.

КТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЕТ, ПРИГЛАШАЮ НА ТИПИРОВАНИЕ ПО ОКОНЧАНИЮ ДЕТОКСА.

18. Я не умею красиво готовить

НИКТО НЕ РОДИЛСЯ С ЭТИМ УМЕНИЕМ. ТО, ЧТО КРАСИВО МНЕ БУДЕТ ОТВРАТИТЕЛЬНО ДРУГОМУ.

НЕТ ШКАЛЫ В ОЦЕНКЕ КРАСОТЫ. ВАША ТАРЕЛКА ДОЛЖНА НРАВИТСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ИМЕННО И ТОЛЬКО ВАМ!

19. Я стесняюсь выкладывать тарелки в ЧАТ

Я ПРОТИВ, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ ПРОСТО НАБЛЮДАТЕЛЕМ.

ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО АБСОЛЮТНО ВСЕ ПОДСМАТРИВАЮТ ЗА ТАРЕЛКАМИ ДРУГИХ УЧАСТНИКОВ.

МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТИХОМУ НАБЛЮДЕНИЮ, ЧТО ЭТО ПОЗИЦИЯ ПАРАЗИТА: Я БУДУ ТОЛЬКО СМОТРЕТЬ, ВДОХНОВЛЯТЬСЯ, БРАТЬ ИДЕИ, А САМ ПОМОЛЧУ.

ЭТО ПРО ЭНЕРГООБМЕН И ПОРЯДОЧНОСТЬ.

ЕСЛИ ВЫ ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ НЕ УЧАВСТВОВАТЬ В ЧАТЕ И ВАМ КОМФОРТНО ПРОХОДИТЬ ДЕТОКС САМОСТОЯТЕЛЬНО, ТАК ТОЖЕ МОЖНО.

НО БУДЕМ ОТКРОВЕННЫ - ЧАТ ЭТО СЕРДЦЕ ГРУППЫ. ДАВАЙТЕ ЖЕ ЕГО ВМЕСТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ.

20. Можно ли курить, принимать алкоголь, вещества?

ВСЕ УЧАСТНИК 18+ И Я НЕ БУДУ ЧИТАТЬ ЛЕКЦИЮ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ. КОНЕЧНО, ДЕТОКС - ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ МОМЕНТ, ЧТОБ ДОБАВИТЬ 6-ОЕ «НЕ». В ЕВРОПЕ ЛЕГАЛИЗИРОВАН КАНАБИС. И БЫЛИ СЛУЧАИ, КОГДА УЧАСТНИКИ ПИСАЛИ: А МОЖНО ПОКУРИТЬ В ПЯТНИЦУ ВЕЧЕРОМ? ЭТОГО ЖЕ НЕТ В СПИСКЕ. Я НЕ ВАША МАМА И НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ВАМ НЕТ. НО ВЫ ПОТОМ ПОЙДЕТЕ И СМЕТЕТЕ ПОЛ-ХОЛОДИЛЬНИКА. И БУДЕТЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ МУЧИТЬСЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ. А СТЫД И ВИНА - САМЫЕ ДЕСТРУКТИВНЫЕ РАЗРУШИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ.

21. Можно ли проходить детокс беременным?

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕТ. ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ И АКТИВНО РАБОТАЕТЕ НАД ЗАЧАТИЕМ, ТО СПИСОК БАД БУДЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЬШЕ. ПРИОРИТЕТ ОЧЕВИДЕН. ОДНАКО, Я НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ: СНАЧАЛА БОЛЬШАЯ СТИРКА, ПОТОМ РАБОТАТЬ НАД ЗАЧАТИЕМ.

СПИСОК БАД ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ:

- * CHLOROFRESH
- * ВИТАМИН С ЛИПОСОМАЛЬНЫЙ ИЛИ АЦЕРОЛА
- * МАГНИЙ БИСГЛИЦИНАТ
- * ЛЮЦЕРНА (ALFALFA)
- * АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ
- * СОЛЬ ЭПСОМА
- * ПИЩЕВАЯ СОДА
- * СУХАЯ ЩЁТКА

22. Можно ли проходить детокс при хронических болезнях?

ВОТ СПИСОК ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОХОЖДЕНИЕ ДАННОГО ДЕТОКСА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- ГАСТРИТ (ОСОБЕННО С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ)
- ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ
- ГЭРБ (ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ)
- СИНДРОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА (СРК) В ОСТРОЙ ФАЗЕ
- ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ ИЛИ БОЛЕЗНЬ КРОНА
- ДИВЕРТИКУЛИТ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

- ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ
- ОСТРЫЙ ИЛИ ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ
- ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (ЖКБ) (НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ДВИЖЕНИЕ КАМНЕЙ)
- НАРУШЕНИЯ ЖЕЛЧЕОТТОКА (ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ)

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- КАМНИ В ПОЧКАХ (НЕФРОЛИТИАЗ)
- ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ, ПИЕЛОНЕФРИТ В АКТИВНОЙ ФАЗЕ

ЭНДОКРИННЫЕ И МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА
- НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ГИПОТИРЕОЗ, ГИПЕРТИРЕОЗ, АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ) – ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА
- АДРЕНАЛОВАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ПРИНИМАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВА.

22. Можно ли проходить детокс при хронических болезнях?

ВОТ СПИСОК ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОХОЖДЕНИЕ ДАННОГО ДЕТОКСА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ГИПЕРТОНИЯ (ЕСЛИ НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ)
- СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЁННЫЙ ИНФАРКТ ИЛИ ИНСУЛЬТ
- АРИТМИИ

ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ И ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

- АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НАПРИМЕР, РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ)
- АНЕМИЯ СРЕДНЕЙ И ТЯЖЁЛОЙ СТЕПЕНИ
- НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

ПСИХИЧЕСКИЕ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

- ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ЕСЛИ В ОБОСТРЕНИИ)
- ЭПИЛЕПСИЯ
- НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НАПРИМЕР, БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА, АЛЬЦГЕЙМЕРА)

БЕРЕМЕННОСТЬ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

- БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ – ДЕТОКС МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ПЛОД ИЛИ КАЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- АКТИВНАЯ СТАДИЯ РАКА
- ПЕРИОД ХИМИО- ИЛИЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ

ИСТОЩЕНИЕ, РЕЗКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА, НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ

- НИЗКИЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ < 18,5)
- АНОРЕКСИЯ, БУЛИМИЯ, ОРТОРЕКСИЯ
- ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ИСТОЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ВАЖНО!

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ПРИНИМАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВА.**

23. Совместимы ли БАД с приемом лекарств?

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕПАРАТЫ!!!!!!

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, С КОТОРЫМИ ДЕТОКС НЕСОВМЕСТИМ

НЕКОТОРЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДЕТОКСА МОГУТ ВЛИЯТЬ НА МЕТАБОЛИЗМ ЛЕКАРСТВ, СНИЖАЯ ИЛИ УСИЛИВАЯ ИХ ДЕЙСТВИЕ.

АНТИКОАГУЛЯНТЫ И АНТИТРОМБОТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

(РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ, МОГУТ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДОБАВКАМИ, УСИЛИВАЯ РИСК КРОВОТЕЧЕНИЙ)

- ВАРФАРИН (COUMADIN)
- КЛОПИДОГРЕЛ (PLAVIX)
- АСПИРИН В ВЫСОКОЙ ДОЗИРОВКЕ
- ЭЛИКВИС (APIXAVAN)
- КСАРЕЛТО (RIVAROXAVAN)
- ГЕПАРИН

ПОЧЕМУ?

РЕСВЕРАТРОЛ, КЛЮКВА, ЛЮЦЕРНА И ДРУГИЕ ДОБАВКИ МОГУТ УСИЛИВАТЬ РАЗЖИЖАЮЩИЙ ЭФФЕКТ.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ (ГИПОТЕНЗИВНЫЕ)

- БЕТА-БЛОКАТОРЫ (АТЕНОЛОЛ, ПРОПРАНОЛОЛ, МЕТОПРОЛОЛ)
- ИНГИБИТОРЫ АПФ (ЭНАЛАПРИЛ, ЛИЗИНОПРИЛ, РАМИПРИЛ)
- АНТАГОНИСТЫ КАЛЬЦИЯ (АМЛОДИПИН, ВЕРАПАМИЛ, ДИЛТИАЗЕМ)

ПОЧЕМУ?

НЕКОТОРЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДЕТОКСА (ПСИЛЛИУМ, МАГНИЙ) МОГУТ СНИЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО.

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ,
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!

23. Совместимы ли БАД с приемом лекарств?

ИНСУЛИН И САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

(ИНСУЛИН (ЛАНТУС, НОВОРАПИД И ДР.)

- МЕТФОРМИН
- ГЛИБЕНКЛАМИД, ГЛИКЛАЗИД

ПОЧЕМУ?

ДЕТОКС МОЖЕТ РЕЗКО ИЗМЕНИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ЧТО ПРИВЕДЁТ К ГИПОГЛИКЕМИИ.

ПРОТИВОЭПИЛЕПТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

- ВАЛЬПРОАТ НАТРИЯ (ДЕПАКИН)
- ЛАМОТРИДЖИН
- КАРБАМАЗЕПИН (ФИНЛЕПСИН)

ПОЧЕМУ?

ДОБАВКИ ВРОДЕ АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ МОГУТ СНИЖАТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

- ТИРЕОИДНЫЕ ГОРМОНЫ (L-ТИРОКСИН, ЭУТИРОКС)
- ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ
- ГОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ЭСТРОГЕНА, ТЕСТОСТЕРОН)

ПОЧЕМУ?

НЕКОТОРЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДЕТОКСА МОГУТ НАРУШИТЬ ВСАСЫВАНИЕ ГОРМОНОВ ИЛИ УСКОРИТЬ ИХ ВЫВЕДЕНИЕ.

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ,
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!

23. Совместимы ли БАД с приемом лекарств?

ИММУНОДЕПРЕССАНТЫ (ПРИ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ОРГАНОВ)

- ЦИКЛОСПОРИН
- МЕТОТРЕКСАТ
- АЗАТИОПРИН
- ТАКРОЛИМУС

ПОЧЕМУ?

ДЕТОКС МОЖЕТ УСИЛИТЬ ИЛИ ОСЛАБИТЬ ИХ ДЕЙСТВИЕ, ЧТО ОПАСНО ПРИ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

ПСИХОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

- АНТИДЕПРЕССАНТЫ (СИОЗС: ФЛУОКСЕТИН, СЕРТРАЛИН, ПАРОКСЕТИН)
- НЕЙРОЛЕПТИКИ (ОЛАНЗАПИН, КВЕТИАПИН, РИСПЕРИДОН)
- БЕНЗОДИАЗЕПИНЫ (ДИАЗЕПАМ, ЛОРАЗЕПАМ, КЛОНАЗЕПАМ)

ПОЧЕМУ?

ДЕТОКС МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА УРОВЕНЬ НЕЙРОМЕДИАТОРОВ, ЧТО СКАЖЕТСЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ.

ВАЖНО!

**ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ,
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!**

23. Совместимы ли БАД с приемом лекарств?

АНТИБИОТИКИ И ПРОТИВОГРИБКОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ

- АМОКСИЦИЛЛИН, ЦИПРОФЛОКСАЦИН, ДОКСИЦИКЛИН
- ФЛУКОНАЗОЛ, КЕТОКОНАЗОЛ

ПОЧЕМУ?

НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ (АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ, ПСИЛЛИУМ) МОГУТ СНИЗИТЬ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ (ХИМИОТЕРАПИЯ)

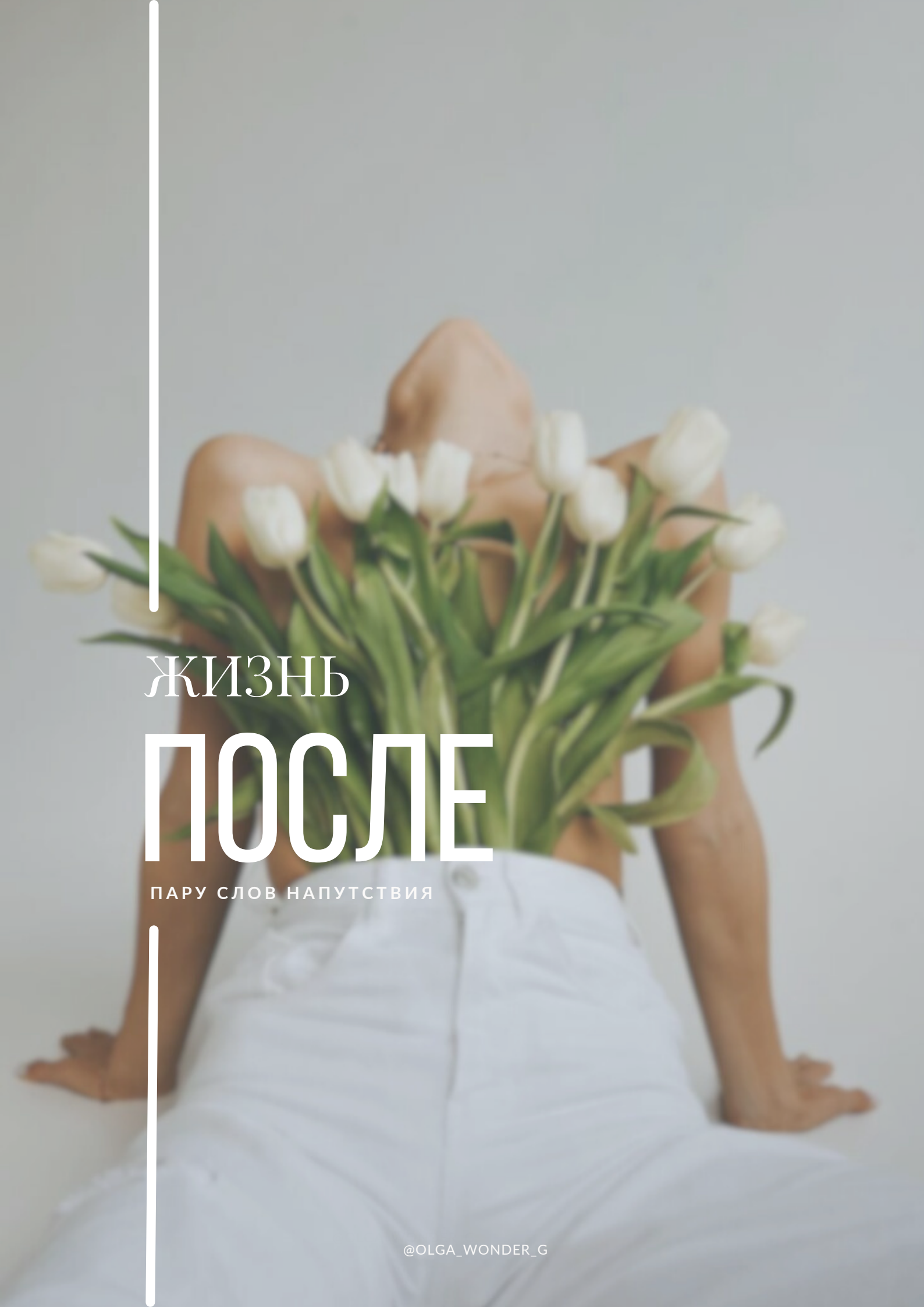
- ЦИСПЛАТИН
- МЕТОТРЕКСАТ
- ТАМОКСИФЕН

ПОЧЕМУ?

ДЕТОКС МОЖЕТ МЕШАТЬ ПРАВИЛЬНОМУ УСВОЕНИЮ ПРЕПАРАТОВ ИЛИ СНИЖАТЬ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ,
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДЕТОКСА ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

ПАРУ СЛОВ НАПУТСТВИЯ



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ДЕТОКСА?

ЕЩЕ КАК! И ОНА ПРЕКРАСНА!

КОНЕЧНО, Я ДАЮ МНОГО РЕКОМЕНДАЦИЙ В КОНЦЕ КУРСА И ОНИ ОТЛИЧНО ДЕРЖАТ РИТМ НА УЖЕ ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИ-УКРЕПЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ. ОДНАКО, ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ НАТУРА МОЖЕТ СЪЕЗЖАТЬ ПО СКОЛЬЗКОЙ ДОРОЖКЕ МИРСКИХ СОБЛАЗНОВ. И ЭТО ТОЖЕ НОРМАЛЬНО!

НО ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ЭТО ТВОЕ ПОСТ-ДЕТОКСНОЕ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОСТУПНО ВСЕГДА. С БЕЗГРАНИЧНЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НЕ СКАТЫВАТЬСЯ В БЕЗДНУ СВОИХ ТЕНЕВЫХ СОЛЕНО-СЛАДКИХ ХОТЕЛОК, НО И РАЗБИРАТЬСЯ: ПОЧЕМУ ИМЕННО ТЕБЕ И ИМЕННО СЕЙЧАС ХОЧЕТСЯ СЕЛЁДКИ С ЭМЭМДСОМ.

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО, ТО ВО ВСЕМ ЕСТЬ ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ. И, ЧТОБЫ ЕЕ ПРОСЛЕДИТЬ, ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК. ИМЕННО ПОЭТОМУ Я ПРЕДЛАГАЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ДИЕТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ, НЕ ПРОСТО ДАВАЯ ГРАММОВКУ В ЕДЕ (ДАДА, НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ РЕЦЕПТЫ), НО И ЛИЧНЫЙ РАЗБОР ПИЩЕВЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ.

ПРИХОДИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ. ВСЕГДА ЕСТЬ КУДА ВЫШЕ, ЛУЧШЕ, ИНТЕРЕСНЕЕ.

с любовью,

@Olga_Wonder_G

ЗАПИСАТЬСЯ

