

PRŮVODCE VYŽIVUJÍCÍM DETOXEM



doplňující úkoly



testy, tipy a návody



nákupní seznam



detoxikační plán

Průvodce vyživujícím detoxem

Vítám tě na prvních stránkách detoxikačního průvodce. Jedná se o pracovní sešit, který navazuje na jednotlivé kapitoly eBooku. Celý průvodce je **rozdělen do tří hlavních částí.**

1. PRAKTICKÁ ČÁST (2. - 21. strana)

První částí detoxikačního průvodce je **PRAKTICKÁ ČÁST**, do které si můžeš dělat **poznámky** a najdeš v ní **řadu testů, úkolů, receptů a praktických tipů**. Ty ti usnadní přípravu detoxikace a hlavně její průběh.

2. NÁKUPNÍ SEZNAM (22. strana)

Při procházení praktických úkolů v první části budeš průběžně zjišťovat, jaké věci si před očistnou kúrou budeš muset připravit nebo jaké potraviny bude třeba nakoupit. Pro přehled o všem, co budeš muset sehnat, využij druhou část tohoto průvodce - **NÁKUPNÍ SEZNAM**.

3. PLÁN DETOXIKACE (23. - 30. strana)

Třetí částí průvodce je už samotný **PLÁN DETOXIKACE**. Pevně daný rozvrh stravování a činností na každý den si budeš při procházení **PRAKTICKÉ ČÁSTI** postupně doplňovat, obohacovat a upravovat podle sebe.

Čím lépe si denní plány zpracuješ, tím více si svou očistu užiješ a především tím zvýšíš její účinek.

Praktický průvodce tě **provede** vyživujícím detoxem **od začátku do konce**. Pomůže ti zjistit, jak moc je pro tebe detoxikace důležitá a **ulehčí ti spoustu práce** při jejích přípravách. Předá ti **praktické tipy** a bude tě informovat o tom, **co tě každý den čeká**. Může to být skvělý pomocník, ale hlavní část je na tobě. Poslouží ti jen tehdy, když si jej vytiskneš a budeš s ním spolupracovat ;)



Vytiskni si svého průvodce a hurá do toho!

1. PRAKTICKÁ ČÁST

Proč detoxikovat?

MOJE POZNÁMKY:

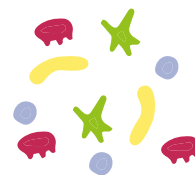
Kyblíková teorie

Toxické a zdraví škodlivé látky jsou všude kolem nás. Určitě se ti hned vybaví znečištěné ovzduší nebo chemikálie, barvy a jedy. Toxiny se ale bohužel skrývají i tam, kde je čekáš nejméně. Udělej si test a zjisti, jak moc si s toxiny ve styku...



TEST - Jak moc je tvé tělo ohroženo toxiny?

- Trávím většinu času ve městě?
- Jím více než 1 x týdně **polotovary** - potraviny z plechovek, hotové omáčky a polévky, apod.
- Dávám si v průběhu týdne alespoň 1 **smažené** jídlo nebo zajdu do **fastfoodu**?
- Nakupuji **potraviny bez zkoumání jejich složení**?
- Nakupuji **ovoce a zeleninu v supermarketech**?
- Dám si alespoň 1 x týdně nějakou **sladkost** jako jsou sušenky, tyčinky a čokoládky?
- Piji nefiltrovanou **vodu z vodovodu** nebo sladké sycené nápoje?
- Používám **léky** (pravidelně nebo alespoň jednou do měsíce)?
- Používám běžné (ne přírodní) **kosmetické přípravky**?
- Dostávám se do kontaktu s běžnými (ne přírodními) **úklidovými a čistícími prostředky**?
- Používám běžné **prací prostředky** (nevybírám přírodní prostředky)?
- Při mé práci přicházím do kontaktu s **chemickými látkami** (barvy, laky, toxické kovy, ...)?
- Kouřím** nebo se pohybuji v zakouřeném prostředí?
- Piji **alkohol** více než 2 x do měsíce?
- Dostávám se často do **stresových situací**?



TOXICKÁ ZÁTĚŽ

0 x ano

5 x ano

10 x ano

15 x ano



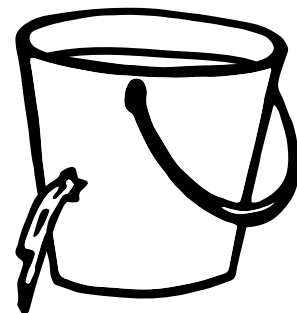
Zhmotni svůj kyblík a proděrav ho!

Vše, co se „uvnitř tebe“ bude v průběhu detoxikace odehrávat, je neuvěřitelně **prospěšné pro upevnění tvého zdraví a udržení životní energie**. I přesto, že procesy ve tvém těle pojedou na maximum, účinky očisty nemusí být navenek viditelné ihned. Což je škoda.

Člověk rád vidí výsledky své práce okamžitě. Má pak větší chuť pokračovat.

Chceš i ty **každý den vidět výsledky tvého snažení**? Chceš sledovat jak svému tělu očistnou kúrou pomáháš? Zhmotni si svůj kyblík s toxiny.

Na další stránce najdeš **svůj kyblík**, který ti bude každý den připomínat, **proč** detoxikaci vůbec absolvuješ. **Chceš z těla dostat maximum škodlivých látek!**



Svůj **kyblík si vystřihni** a umísti jej na **viditelné místo**. Optimální je lednice nebo nástěnka. **Na konci každého dne vystřihni jednu z děr** a použij ji na proděravění svého kyblíků (stačí díru nalepit nebo připíchnout na kyblík). Díky této malé vychytávce budeš mít výsledky svého snažení přímo na očích.



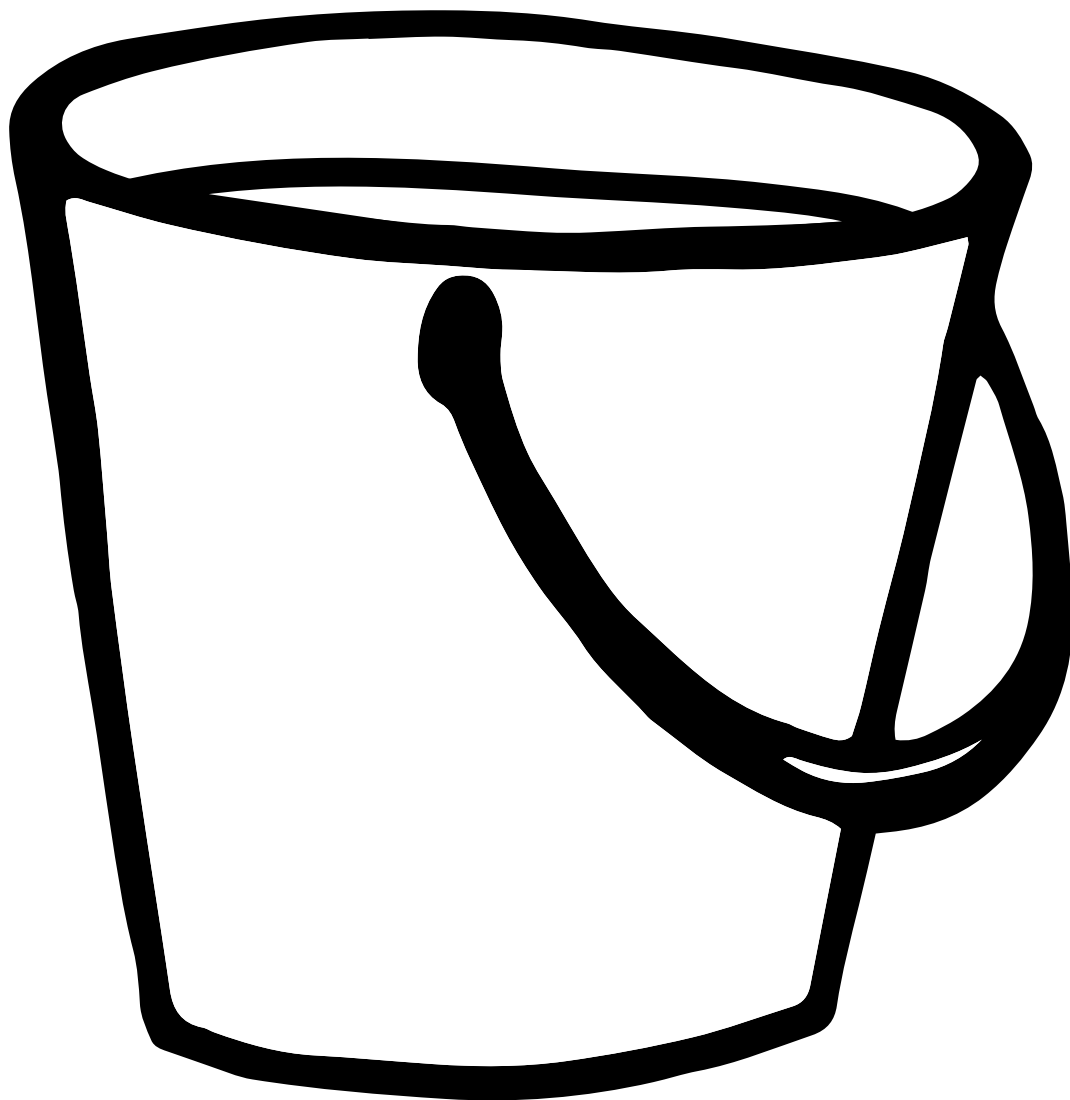
Uvolni se a tvoř

Nedílnou součástí detoxikačního týdne je **odpočinek, relaxace a kreativita**.

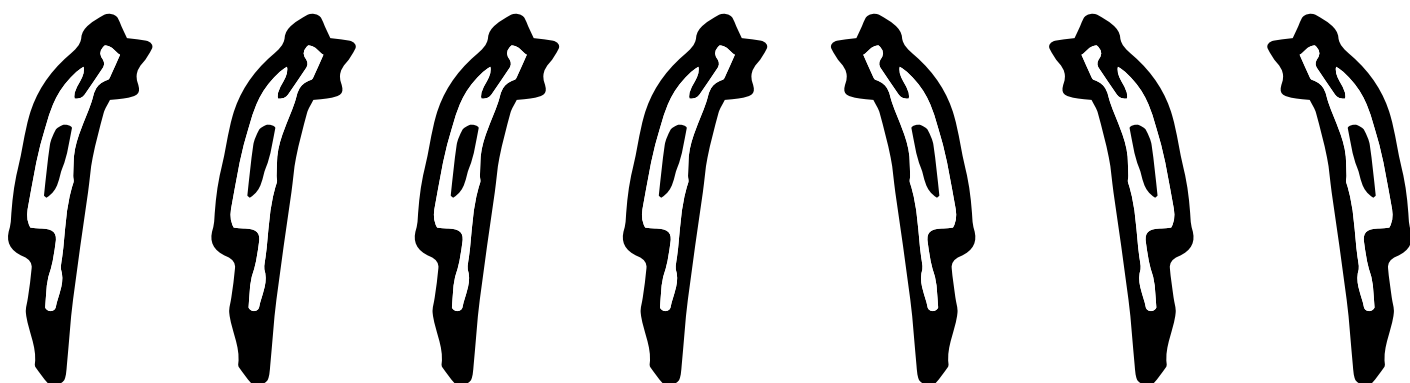
Neváhej si tedy svůj kyblík přizpůsobit svým představám. Můžeš ho vybarvit dle libosti, můžeš ho polepit obrázky, můžeš si každý den vpisovat co všechno očistou těla získáváš, ... Je to jen na tobě 😊

MOJE POZNÁMKY:

Můj kyblík na toxiny



Vystřihni si díry pro svůj kyblík



Je půst opravdu důležitý?

V průběhu sedmidenního vyživujícího detoxu tě čeká třídní půst, kdy budeš pít pouze ovocné a zeleninové šťávy. **Tvá střeva se budou radovat :)**

Tvá střeva jsou zodpovědná za finální krok procesu trávení, vstřebávání vitamínů, minerálů, nutričních živin a vody. Pokud střevo nefunguje správně, **toxiny skrz něj začnou prostupovat do krve namísto aby byly vyloučeny.**

Křehká rovnováha mezi „prospěšnými“ a „škodlivými“ bakteriemi uvnitř tvých střev může být **narušena nesprávnou stravou, stresem či nemocí.**

Pokud k takovému narušení mikrobiotické rovnováhy dojde, začnou se objevovat **symptomy, které signalizují, že tvé střevo potřebuje péči a očistu.**



Projdi si je a zaškrtni, pokud se tento jev týká i tebe

- Únava**
Cítíš únavu i po osmi hodinách spánku?
- Přibývání na váze**
Přibíráš nebo se ti nedaří zhubnout i přesto že tvůj příjem kalorií je v normě a odpovídá energetickému výdaji? Pokud se tvé tělo nedokáže zbavit odpadu, může docházet k nadýmání a přibývání na váze
- Bledá pleť, podrážděná pokožka a akné**
Kůže je velice dobrým ukazatelem tvého zdraví. Je tvá pokožka flekatá a podrážděná? Pak může jít o projev hromadění toxinů v těle.
- Trávicí potíže**
Trápí tě trávicí potíže jako je zácpa, průjem či nadýmání bez jasné příčiny? Může jít o problém s nedostatkem vlákniny nebo o nadměru „škodlivých“ bakterií ve střevech.
- Špatná koncentrace, bolesti hlavy a migrény**
Nadmíra toxinů vede k tvorbě zánětů, které tvé tělo oslabí a plně vytíží.
- Zápach z úst nebo nepříjemně vonící pot**
I přes důkladnou hygienu se může hromadění toxinů uvnitř organismu projevit prostřednictvím potních žláz a slin, což vede k nepříjemnému zápachu. U posuzování tohoto bodu doporučuji získat názor blízké osoby. Často sami sebe nemusíme cítit.

Pevné zdraví a věčné mládí

Aby měla očistná kúra **maximální možný dopad** na **upevnění tvého zdraví** a **prodloužila tvé mládí**, je důležité se do ní pustit s nadšením. Je nezbytné mít dostatek motivace.

Tvá motivace a v ní zahrnuté emoce jsou totiž tím jediným správným motorem, který tě požene kupředu i ve chvílích, kdy to nebude lehké.

Jak získat motivaci a jak si ji udržet?

Je to snadné. Stačí si uvědomit jaký je tvůj důvod k akci a **proč to vlastně děláš**. Pokud je tvé proč dostatečně **silné a dává ti smysl**, tak pro tebe akce bude hračka. S vidinou svého cíle **bude tvá cesta zábavná** nehledě na její náročnost.



Měj na paměti své proč

Než se do detoxikace a do jejích příprav vůbec pustíš, je dobré si udělat jasno v tom, proč to děláš. Vědět **proč chceš detoxikovat** a **co si od očistného týdne slibuješ**, je naprosto zásadní.

Ačkoli se ti to možná nezdá, tak odpovědi na tyto otázky mají dopad i na úspěšnost detoxikace a její výsledný efekt.

Proč se do detoxikace pouštím? Proč chci detoxikovat?

Co chci detoxikací získat? Jaký výsledek očekávám?

Má osobní doporučení

MOJE POZNÁMKY:

Kdy je správný čas na detox?

Předpokládám, že čteš eBook o detoxikaci právě teď, protože cítíš potřebu detoxikace právě teď. 😊 Víš proč se chystáš pustit do detoxikace zrovna v tomto období?



Správný čas na mou detoxikaci je právě teď, protože teď

Kdy začít?

Chceš aby **tvá detoxikace** měla **požadovaný účinek** a byla pro tebe **co nejpříjemnější**? Pak rozhodně nepodceňuj její načasování. Týden, který si pro detoxikaci zvolíš by pro tebe měl být co možná nejklidnější.



Vyber termín pro svou detoxikaci

Zapátrej v kalendáři, vyber si ideální týden a rovnou si toto období vyblokuj a označ.

I když už se na očistu svého těla určitě těšíš, **doporučuji nezačínat hned zítra**. Samozřejmě záleží na tvém vytížení, ale je dobré si na plánování a přípravu nechat alespoň dva dny.

Pokud máš náročnější práci a nebudeš si na detoxikační týden brát volno, pak **doporučuji stanovit první den očisty na čtvrtek**. Dny (2., 3. a 4.), kdy budeš pít pouze ovocné freshe díky tomu připadnou na pátek a víkend. Tyto dny pro tebe mohou být náročnější a určitě oceníš klid.

První den mé detoxikace bude



TIP - Jak si zajistit čas a klid na dobu detoxikace?

Mám pro tebe několik tipů, **jak předejít zbytečnému stresu** v průběhu tvé očisty a myslím, že tě po jejich přečtení napadnou další.

- Na detoxikační období si **neplánuj žádné společenské události** - hladovění je rozhodně mnohem lehčí, když nemusíš koukat na stoly plné dobrot :)
- Pokud budeš muset chodit do práce, zkus si **maximum práce udělat předem**
- Náročné schůzky a úkoly přeplánuj** na jiný týden
- Slib si, že **nebudeš pracovat mimo pracovní dobu** a oznam to i svým kolegům
- Pokud máš děti, **zajisti si hlídání** nebo alespoň pomoc
- Informuj rodinu a partnera** o termínu své detoxikace a **požádej o podporu** ve všech směrech - pro tvůj klid bude zapotřebí jak **psychická podpora**, tak **pomocná ruka** při zařizování běžných věcí a samozřejmě **respektování toho, že si vyhradíš nějaký čas pro sebe**
- Zkus si **udělat předem nebo odložit i maximum domácích prací**
- Dodělej všechny resty** - pokud je něco co odkládáš, neustále na to myslíš a stresuje tě to, pak to vyříd' ještě před svou očistou - tvá mysl by měla být klidná
- Důkladně si očistný týden naplánuj** a zaříd' si vše potřebné včetně nákupu potravin předem
-
-
-
-
-
-
-

Hlavně pohoda

Zavři oči a představ si den, **den, kdy nic nemusíš**. Nemusíš se **o nikoho starat, nic zařizovat, nic organizovat, nic uklízet, nic připravovat**, ... Je to tvůj vysněný den! **Tvůj ráj na zemi!**

Nech zmizet všechny činnosti, které tě nebaví nebo tě rozčilují. Představ si, že děláš jen to, co chceš a co tě baví. Věnuješ se činností, na které už dlouho nebyl čas, které ti dělají radost a jsou tvou odměnou za každodenní práci...



Najdi cestu do svého ráje

Možná věříš tomu, že se běžných „otravných“ denních činností není možné zbavit a naopak, že ty „krásné“ činnosti nemůžeš do svého programu nacpat. Věř tomu, že to možné je a zamysli se nad tím jak by to šlo alespoň na týden tvé detoxikace zařídit. Zanes je poté i do svého detoxikačního plánu.

ČINNOSTI, KTERÉ MI NEDĚLAJÍ RADOST

Která z běžných denních činností mě nebaví, rozčiluje mě a nechci ji dělat?

PLÁN, JAK SE JICH ZBAVÍM

Jak dokáži tuto činnost během detoxikace vynechat, delegovat nebo si ji zpříjemnit?

ČINNOSTI, KTERÉ MI DĚLAJÍ RADOST

Na kterou z činností co mě baví a dělá mi dobře nemůžu už dlouho najít čas?

PLÁN, JAK JE ZAŘADÍM DO SVÉHO DNE

Jak tuto činnost během detoxikace zařadím do svého programu a užiji si ji?

Je detox bezpečný?

Pokud řešíš vážnější zdravotní potíže, naplánuj si schůzku se svým odborníkem pod jehož dohledem budeš očistu absolvovat.

Mám detox podpořit výživovými doplňky?

Chceš z detoxikace vytěžit maximum? Pak si vyber výživové doplňky, které ve tvém těle zajistí zároveň tyto dva úkoly:

1) „Nakopnutí“ tvých buněk k aktivitě.

Dáš jim k dispozici všechny živiny, které potřebují ke svému fungování.

2) Podporu detoxikačního procesu a detoxikačních orgánů

Pravidelně budeš přijímat látky, které na sebe umí navázat toxiny a odvádět je z těla pryč. Přidáš rostlinné látky podporujícími imunitu a regeneraci jater.



Vyber si výživový doplněk podle sebe

Možná se **vyznáš v bylinkách** a snadno si nachystáš ty, které budou vhodné a budeš je užívat **v podobě kapek či čajů**. Možná máš svou terapeutku, lékařku či léčitelku, která ti s výběrem vhodných prostředků pro podporu detoxikačních orgánů poradí. Možná budeš chtít využít kombinace produktů, kterou doporučuji v poradně svým klientům. Je to zcela na tobě.

Doplňky **Pro Sirtusan** a **Pro Sanatox**, které při detoxikaci používám já, můžeš objednat **zde**. Přijdou ti poštou nebo je můžeš vyzvednout přímo u mě. Stačí se ozvat a já ti k nim ráda předám více informací nebo poradím s jejich užíváním.

MOJE POZNÁMKY:

Základní pravidla detoxu

1. Podpora střev a jater

Sežeň si soupravu na klystýr pro případ, že by bylo třeba ho provést. Při této krátké detoxikaci, kdy jsi na tekutinách pouze 3 dny, nebývá klystýr nezbytností, ale může se hodit v případě, že by vylučování přestalo fungovat a nebylo by ti dobře.

Připrav si kávový klystýr

- Do hrnce nasyp 6 polévkových lžic najemno rozemleté kvalitní bio kávy
- Zalij cca 1 l vařící vody, vař 3 minuty a 15 minut nech odstát
- Přilij studenou přefiltrovanou vodu pro ochlazení na teplotu 37°C – 40°C (nebo zchlad' libovolným jiným způsobem)



- Přefiltruj a nalij do klystýru

Postup: Vyčisti své tlusté střevo, aplikuj kávový klystýr v objemu cca 300 – 500ml tekutiny a zadrž na 11 minut (v poloze na pravém boku). Vyprázdni se. Proces můžeš znovu několikrát opakovat.

Na závěr je dobré střevo vyčistit ještě jedním klystýrem - používá se heřmánek, nebo jiné bylinky

2. Dostatek tekutin

V eBooku jsem zmiňovala, že je vhodné pít dostatek kvalitní vody. Možná tě napadlo, jak je to s jinými tekutinami. Během detoxu se vyhni alkoholu, který je sám o sobě toxinem, sladkým a syceným nápojům a doporučuji vynechat i kávu.

3. Podpora lymfatického systému



Domluv si termíny lymfatických masáží

Najdi si ve svém okolí **ruční lymfatické masáže** a objednej si sérii procedur. První masáž si domluv **optimálně na druhý den** své detoxikace . Termíny si zazač do svého plánu.



Připrav se na kartáčování pokožky

Připrav si **kartáč s přírodními štětinami** na masírování pokožky. Prodávají se malé kulaté kartáče do dlaně nebo kartáče s delší rukojetí. Záleží na tvé preferenci. Kartáč je možné sehnat na internetu, v některých drogeriích a setkala jsem se s ním i ve větších supermarketech.

Věnuj čas nastudování **směru toku lymfy**. Tvé tahy kartáče by pro maximální podpoření odvodu toxinů měly vždy směřovat k lymfatickým uzlinám.

4. Lehké cvičení



Naplánuj si svůj pohyb

Jaký typ nenáročného pohybu můžeš v průběhu každého dne zařadit? Najdeš si během dne 15 minut na jógu či pilates nebo radši vyrazíš na krátkou pětiminutovou procházku? Půjdeš si zaplavat? Protáhneš se několikrát v práci, vždy když si půjdeš pro vodu?

Ať už se rozhodneš pro cokoli, co není běžnou součástí tvého dne, **zanes si tento pohyb do svého detoxikačního plánu**.



Cvičení na míru v pohodlí domova

Využij internetu a dopřej si soukromou lekci v domácím soukromí. Můžeš si vyhledat různé typy cvičení o různé délce, která už dokonce bývají pojmenovaná podle jejich zaměření - ranní protahovací, detoxikační, pro povzbuzení trávicího systému, ...

5. Dechová cvičení

Plíce jsou výborným detoxikačním orgánem. Dechová cvičení proto pomáhají odvádět toxiny z těla. Jsou ale také úžasným prostředkem pro **zklidnění mysli, posílení soustředění a efektivní relaxaci** nejen při detoxikaci.



Zanes do svého plánu pravidelná dechová cvičení

Vyber si **2 dechová cvičení** (níže uvedená nebo jiná), **vyzkoušej** si je a **zanes je do svého plánu**. Vzhledem k tomu, že se jedná o krátká cvičení, doporučuji **spojit je spíše s nějakou činností než s konkrétním časem** - ráno po probuzení, po obědové pauze, po návratu z práce, před spaním apod.

Vyvážený dech pro lepší soustředění

Pravidelnost a rovnováha dělají tělu velice dobře. To platí i pro pravidelnost dechu. Vyzkoušej si jednoduché cvičení, které zklidní tvůj nervový systém, zvýší soustředění a utlumí stres.

Začni **pomalým nádechem** a v duchu **počítej do čtyř**, na chvílku zadrž dech a pak **na čtyři doby zase pomalu vydechuj**. Dýchací cvičení prováděj nosem a opakuj alespoň desetkrát.

Břišní dýchání proti stresu

S **jednou rukou na hrudi** a **druhou na břicho se zhluboka nadechni** a vdechovaný vzduch posílej směrem **dolů do dutiny břišní**. Nádech **prováděj nosem** a pomocí rukou kontroluj, že se při nádechu pohybuje pouze tvé břicho. Při správném provedení ucítíš, jak se **zvedá tvá bránice** a dochází k **pnutí ve spodní části plic**.

Šest až deset hlubokých **nádechů během jedné minuty** po dobu 10 minut je osvědčeným prostředkem k okamžitému **snížení tepové frekvence a krevního tlaku**.

Cvičení můžeš provádět kdykoli v průběhu dne. Jeho efekt však oceníš nejvíc, ve chvílích stresu nebo při nervozitě před zkouškou či důležitou schůzkou.

6. Pozitivní myšlení a magic moments

S tím jak zvýšit klid a pohodu při detoxikaci úzce souvisí již cvičení na straně 9.

Vzpomínáš si na představu svého ráje? Klidně se k tomuto bodu na chvíli vrať a oživ si v paměti aktivity, kterými si své očistné dny zpříjemníš.

Mezi těmito aktivitami by určitě neměla chybět relaxační koupel. **Pořid' si sůl do koupele** se svou oblíbenou vůní a klidně do košíku přihod' i **pár svíček**.



Po solné koupeli doplň tekutiny

Po solné koupeli je důležité dostatečně pít. Pro doplnění minerálů doporučuji přidat si do vody šťávu z grepu nebo citronu.

Napadají tě teď ještě **další krásné okamžiky, které v čase detoxikace zařadíš?**

Zanes si je do detoxikačního plánu a je-li třeba něco pořídít, udělej si poznámku do nákupního seznamu.

Pěkné okamžiky už připravené máš, ale **jak si pořád udržet dobrou náladu?** Co když tě přecijen něco rozčílí, vystresuje nebo vyvede z míry? Co když budeš mít pocit, že detox je moc omezující a tvé snažení je zbytečné?



Nauč se změnit svůj postoj a své emoce

Nenech se vtáhnout do bludného kruhu nerovnováhy a **změň své myšlenky ve chvíli, kdy začnou být negativní.** Možností jak to udělat je vícero. Vyber si tu, která ti bude nejvíce vyhovovat.

➤ **Použij dechové cvičení**

➤ **Dej se do pohybu**

Začni se hýbat. Začni něco dělat. Emoce jsou tvořeny pohybem. Usměj se.



➤ **Přeříkej si svou pozitivní mantru**

Mantry se velice často používají při meditacích, ale jejich **pozitivní účinky může využít každý.** Mysl každého z nás je plná „hluku“ - opakujících se, zbytečných a často dokonce nepěkných a zraňujících myšlenek. Správně zvolená mantra dokáže tyto myšlenky utišit.

Osobní mantra je autentický a individualizovaný prostředek k **dosažení vnitřního klidu, míru a vytvoření reality po které toužíš.**

TO, CO ZNÍ V MANTŘE, TO JE. JE TO ZDE A DĚJE SE TO.

Jak si vytvořit svou osobní mantru?

1. Identifikuj své trápení: „*Necítím se zdravě a chybí mi energie.*“
2. Své trápení přeměň v pozitivní tvrzení: „*Cítím se zdravě a mám plno energie.*“
3. Přidej frázi, která ti dodá jistotu a odhodlání: „*Můj život je v mých rukou.*“

Mantru si můžeš odříkávat nahlas, šeptem nebo jen v mysli. Lze ji také opakovaně psát. I to má svůj význam.

Efektivní mantra je:

➤ **Pozitivní**

Tvé podvědomí neumí pracovat se slovíčkem **ne**, proto je potřeba se vyhnout tvrzením jako „*Nejsem nemocný*“ nebo „*Nejsem unavená*“ protože tvé podvědomí uslyší „*Jsem nemocný*“, „*Jsem unavená*“.

Podvědomí také slyší **negativní slova** jako nemoc, bolest, špatný, únava, chudoba atp. Proto není vhodné použití mantry „*Moje nemoc se zlepšuje*“. Pokud se necítíš zdravě a cítíš únavu, použij například mantru „*Cítím se skvěle a mám dostatek energie*“.

>> Přítomná

Mantra, která mění život **směřuje do přítomnosti**. Pokud formuluješ svá přání v budoucím čase, zůstanou v budoucnosti. Cítíš ten rozdíl mezi „*Chci mít spoustu energie*“ a „*Mám spoustu energie*“?

>> Jednoduchá

>> Procítěná

Jakmile si vytvoříš svou mantru nech její pozitivní energii **prostoupit celým tvým tělem** a myslí. **Tato část je kouzelná!** Pokud je tvá mantra dobře vytvořená, pak to bude snadné. Pokud ne, zkus použít slova, která tě donutí se zasmát, probudí v tobě emoce nebo tě přimějí k potřebné akci.

Příklady manter:

Mé zdraví je perfektní, můj život je plně v mých rukou.

Mé myšlení je pozitivní a radostné.

Má mysl a tělo jsou zdravé a šťastné.

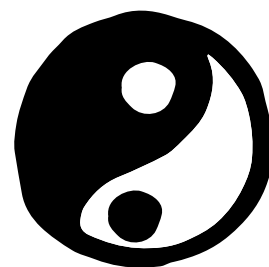
Má mysl je klidná.

Dělám to, co miluji a miluji to, co dělám.

Miluji svůj život a těším se na vše, co mi dnešek přinese.

Zasloužím si lásku.

Každá buňka mého těla je šťastná, každá buňka mého těla je svobodná.



Připrav si jednu nebo více manter, na každý svůj den a **zanes je do svého plánu.**

Kruh nerovnováhy



Uvědom si dopad svých činů

Prohlédni si Kruh nerovnováhy a zamysli se nad tím, jaké narušení rovnováhy se objevují ve tvém životě. Jak s nimi pracuješ? Dokážeš z tohoto kruhu vystoupit nebo dopad narušení nerovnováhy necháváš narůstat?

MOJE POZNÁMKY:

Na co se připravit?

MOJE POZNÁMKY:



Připrav si zeleninový vývar

Večer před začátkem očisty nebo v průběhu prvního dne si připrav zeleninový vývar, který můžeš popíjet v průběhu celého týdne v případě, že tě přepadne chuť či hlad. Nabízím ti tip na recept, který si můžeš doladit podle sebe.

ZELENINOVÝ VÝVAR

- >> 1 malý pórek
- >> 2 střední mrkve
- >> 3 stonky řapíkatého celeru
- >> 3 menší stroužky česneku
- >> 1 menší batata
- >> ½ šálku čerstvých nebo sušených domácích hub nebo hub shitake
- >> 1 hrst čerstvé listové petrželky
- >> 1 větší kousek oloupaného čerstvého zázvoru
- >> ½ lžičky kurkumy a mořské soli, ¼ lžičky čerstvě mletého černého pepře
- >> 3 litry kvalitní vody (nejlépe filtrované)
- >> 1 lžíce panenského olivového oleje pro podávání



Nakrájej zeleninu na malé stejně velké části a spolu s dalšími ingrediencemi kromě olivového oleje je nasyp do hrnce. Přilej vodu, přiveď k varu, stáhni a na mírném ohni vař 90 minut.

Po dovaření vývar slij, přidej olivový olej a můžeš se pustit do jídla. Zbytek vývaru přelij do uzavřené nádoby a schovej do lednice. Takto ho můžeš uchovávat celý týden.

Návod na vyživující detox

Stravování v průběhu detoxikačního týdne



Připrav si lněný olej na každý den

Poříd' si **kvalitní olej v BIO kvalitě**. Pokud máš doma nějaký starší, raději zkontroluj, zda není žluklý.

Připrav si **frtána nebo malou skleničku**, ve které si každé ráno odměříš svou 30 ml dávku oleje. Pokud nebudeš přes den (3. - 6. den detoxikace) doma, připrav si také **nádobku, do které si vezmeš olej s sebou**.



Naplánuj si výrobu freshů

Čerstvé freshe z ovoce a zeleniny na každý den si připravíš **podle návodu a receptů uvedených v eBooku** (str. 37 - 49). Pokud máš na některé druhy ovoce či zeleniny **alergii**, neváhej si recept **upravit dle tvé potřeby**. A stejně tak u množství ingrediencí. Mění se podle toho, zda budeš víc odšťavňovat či mixovat.

V **PLÁNU DETOXIKACE** jsou na každý den uvedeny konkrétní freshe. Abych ti ušetřila trochu práce a času, vybírala jsem pro ranní a polední fresh vždy stejný recept. Můžeš si tak ráno připravit rovnou dvě porce.

Pokud si budeš chtít pozměnit výběr receptů na freshe pro jednotlivé dny podle své chuti nebo dostupnosti ingrediencí, není to problém.



Naplánuj si lehkou stravu pro 1., 6. a 7. den

Na **první a dva poslední dny** detoxikace si můžeš nachystat lehkou stravu podle své chuti a nebo využít mých tipů. **Při výběru vlastních receptů** se říd' níže uvedenými pravidly.

Obecná pravidla pro přípravu stravy na tyto dny

- Maximum surovin ponech tepelně nezpracovaných (raw)
- Nepoužívej živočišné produkty jako maso, vejce a mléčné výrobky
- Použij bezlepkové obiloviny (quinoa, pohanka, amarant, jáhly, ...)
- Použij potraviny bez cukru a bez konzervantů
- Využij čerstvou zeleninu, ovoce a ořšky
- Pro dochucení použij čerstvé bylinky a minimum soli

Recepty na lehké pokrmy

RAW HRÁŠKOVÁ POLEVKA

- 1 ½ hrnku kokosového mléka
- 150 g hrášku (mražený)
- 1 cuketa
- 1-2 datle
- 1 lžice cibule, sůl a pepř

Vše rozmixovat a ohřát na maximálně 42°C = jde v pohodě míchat prstem :)

RAW ZELENINA NA KARI

- ½ brokolice
- 1 mrkev
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 menší kedlubna
- 1 cibulka
- 1 menší cuketa

Omáčka: rýžové mléko, 1 lžice kokosového tuku, 1 lžice tahini pasty, konopná semínka v kari omáčce - bio, chilli, zázvor, česnek, koriandr, kari a magi, vrchovatá lžice kurkumy, havajská a himalájská sůl, pepř.

Vše stačí rozmixovat a je hotovo.

POHODOVÝ TEPLÝ SALÁT

- ½ brokolice
- 2 mrkve
- 4 kousky chřestu
- Pohanka (uvařit v zeleninovém vývaru)

Připravit do křupava na páře, podle chuti přidat další zeleninku a dochutit bylinkami.

Díky teplému salátu se v zimě vyhneš prochladnutí a potížíš se zažíváním.

DÝŇOVÁ POLEVKA

- 1 cibulka
- 1 dýně
- 1 kousek celeru
- 1 stroužek česneku
- olivový olej
- kokosový tuk

Koření: bio zeleninový vývar, kmín, chilli, kurkuma a himalájská sůl nakonec. Tu už nevařím.

Na kokosovém tuku osmahni cibulku, přidej vodu a zbytek ingrediencí a vař dokud dýně nezměkne. Rozmixuj ručním mixérem.

SALÁT SE SUŠENÝMI RAJČATY

- Zelenina (rajčátka, okurka, paprika, ...)
- Zralé na kousky nakrájené avokádo
- Kvalitní sušená rajčátka
- Olivy
- Rukola a listový salát dle chuti
- Bazalkové pesto
- Česnek
- Koření dle chuti
- Quinoa

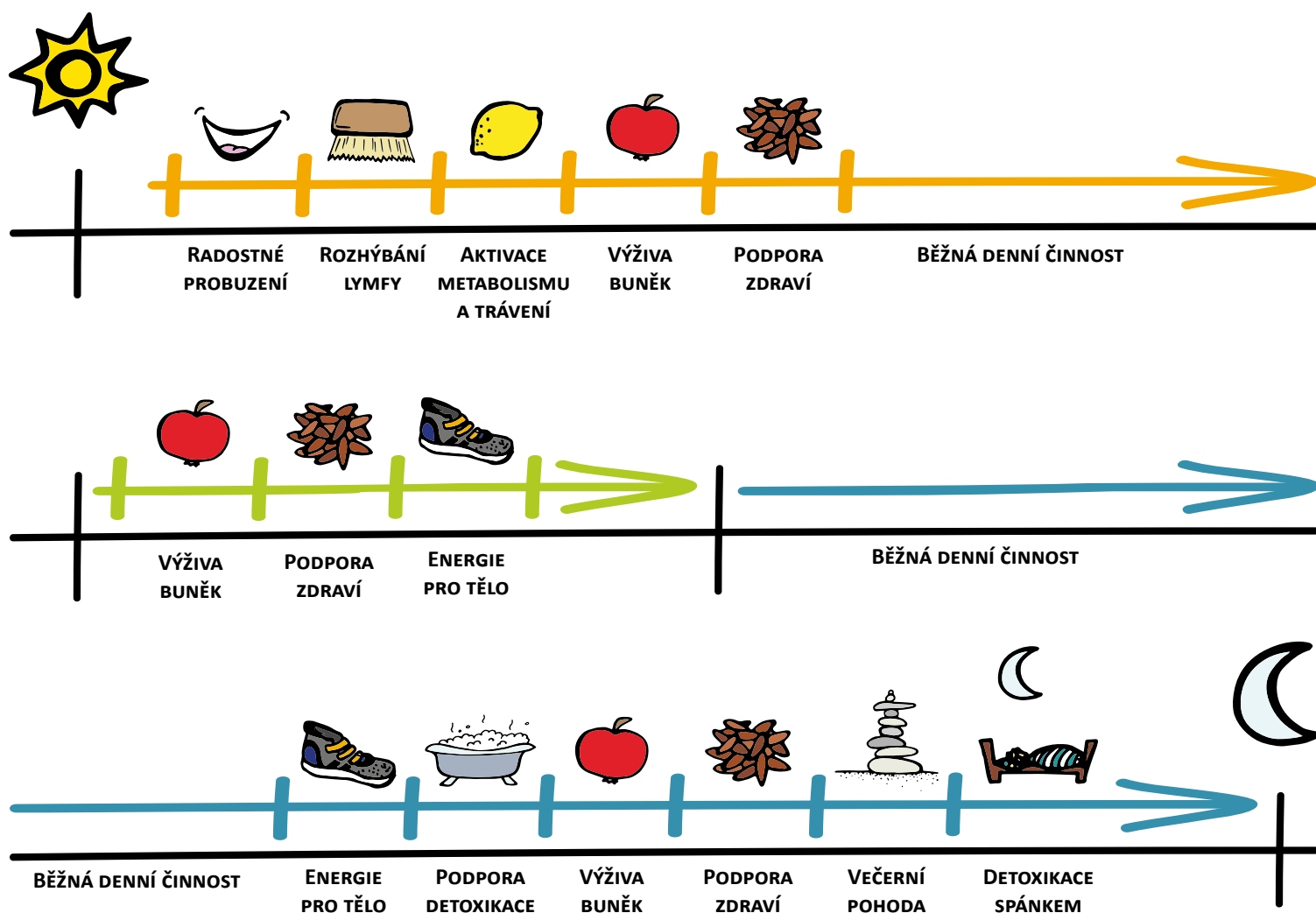
Quinou miluji, je chutná, zdravá a lehká. Po té se ti břicho jen tak lehce neudělá. Navíc obsahuje dostatečné množství bílkovin. Kdo nemusí moc maso, ten by si quinou měl zařadit do svého jídelníčku.

Režim detoxikačního dne

Z obecného režimu detoxikačního dne, který je podrobněji popsán v eBooku na stranách 31 - 35 vychází PLÁN DETOXIKACE každého tvého detoxikačního dne. Ten budeš mít **po zpracování všech úkolů** v tomto pracovním listě **přizpůsobený tvým vlastním potřebám**.

Pro usnadnění jsem v PLÁNU DETOXIKACE ponechala **co nejvíce informací včetně tipů na konkrétní aktivity**. Je však na tobě pro které relaxační, pohybové a zájmové činnosti se rozhodneš. Vyznač si pouze **ty, které si v plánu chceš ponechat** a zbylé můžeš poškrtat a nahradit jinými.

Naopak **aktivity, které umožňují a podporují odvod toxinů** z těla nepodceňuj. Bez rozhýbání lymfy a podpory peristaltiky by byl výsledek tvé očisty **zbytečně nižší**.



DOPOLEDNÍ PROGRAM



Radostné probuzení

ihned po probuzení se usměj a přeříkej si svou pozitivní mantru



Rozhýbání lymfy

prokartáčuj pokožku, hopsej na trampolínce nebo si stoupej na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypij sklenici teplé vody s citronem a protáhni se



Výživa buněk

připrav si vybraný ranní fresh a pomalu jej vypij, pokud nezůstáváš doma, připrav si s sebou „oběd“



Podpora zdraví

vypij lněný olej a případně si připrav potřebné dávky oleje s sebou

POLEDNÍ PROGRAM



Výživa buněk

dej si fresh (2.-5. den) nebo si sněz připravený lehký oběd (1., 6. a 7. den)



Podpora zdraví

vypij plánovanou dávku lněného oleje (platí pro 3. a 4. den)



Energie pro tělo

projdi se, protáhni se, udělej si dechové cvičení, zavři oči a relaxuj, ...

ODPOLEDNÍ PROGRAM



Energie pro tělo

po odpolední činnosti se protáhni, projdi se a udělej si dechové cvičení



Podpora detoxikace

pomoz tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně, lymfatickou masáží či solnou koupelí



Výživa buněk

dej si fresh (2.-5. den) nebo sněz připravené lehké jídlo (1., 6. a 7. den)



Podpora zdraví

vypij plánovanou dávku lněného oleje (platí pro 2. - 6. den)



Večerní pohoda

věnuj se své oblíbené činnosti a zkus vynechat moderní technologie 😊, přečti si knihu, maluj, tvoř, projdi se, zacvič si jógu, odpočívej, ...



Detoxikace spánkem

dopřej si dostatek kvalitního spánku, ať může tělo odvádět toxiny usazené v mozku

2. NÁKUPNÍ SEZNAM

Potraviny

- 400 ml lněného oleje (bio)
- 2-3 citrony do ranní vody
- bylinkové čaje dle výběru
- káva a heřmánek na klystýr
- ingredience na vývar
pórek, mrkve, celer, česnek, batata,
sušené houby, listová petrželka,
zázvor, kurkuma, mořská sůl,
olivový olej
.....
- ingredience na hráškovou polévku
kokosové mléko, hrášek, cuketa,
datle, cibule
.....
- ingredience na salát s rajčátky
okurka, rajčata, paprika, avokádo,
sušená rajčata, olivy, rukola, salát,
bazalkové pesto, česnek, quinoa
.....
- ingredience na freshe
*uvádím přibližné množství kusů na
celý týden dle plánu*
jablko červené (20), zelené (2),
mrkev (10), citron (10), řapíkatý
celer (12 stonků), okurka (8), hruška
(2), kapusta, batáta, pomeranč,
zázvor, máta, hroznové víno, ananas
(1), limeta, petržel
.....
.....

- ingredience na dýňovou polévku
cibule, dýně, celer, česnek, olivový
olej, kokosový tuk
.....
- ingredience na teplý salát
brokolice, mrkve, chřest, pohanka,
bio zeleninový bujón
.....
- ingredience na zeleninu na kari
brokolice, mrkev, řapíkatý celer,
kedlubna, cibulka, cuketa, kari,
kokosové mléko
.....

Ostatní

- odšťavňovač a mixér
- filtrační konvice/minerály z korálů
- výživové doplňky
- masážní kartáč
- sůl do koupele
- svíčky
- sada na klystýr
-
-
-
-

3. PLÁN DETOXIKACE

Tato část praktického Průvodce vyživujícím detoxem sloužím především k rozplánování **jednotlivých detoxikačních dní**. Pro usnadnění jsem ti tento plán z velké části předvyplnila, ale i tak v něm zbývá **dost prostoru pro zanesení tvých vlastních potřeb a přání**.

Jakmile si budeš moci odškrtnout všechny níže uvedené body, můžeš se pustit do akce! 😊

Je má detoxikační příprava kompletní?

- Mám vystřižený svůj kyblík a mám ho umístěný na viditelném místě
- Zním své proč - vím, co chci detoxikací získat
- Zním termín své detoxikace
- Mám zajištěný maximální klid a pohodu v průběhu detoxikace
- Víím, jaké příjemné činnosti při detoxikaci zařadím a mám je zanesené v plánu
- Mám pořízené výživové doplňky pro podporu detoxikace a bylinkové čaje
- Mám připravenou sadu na klystýr, kvalitní kávu a heřmánkový čaj
- Mám domluvené termíny lymfatických masáží a mám je zanesené v plánu
- Mám připravený masážní kartáč a znám směr toku lymfy
- Mám vybraná lehká cvičení, které při detoxu zařadím a mám je napsaná v plánu
- Mám vyzkoušená dechová cvičení a mám je zanesená ve svém plánu
- Mám připravené své každodenní pozitivní mantry a jsou zanesené v plánu
- Mám zkompletovaný svůj nákupní seznam
- Mám pořízené všechny potřebné položky ze seznamu
- Mám vyplněný svůj aktuální stav v kartě pro vyhodnocení detoxu

① Přípravný den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si FRESH PRO RYCHLÝ START (eBook str. 40) a případně i oběd s sebou



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

připravím si RAW HRÁŠKOVOU POLÉVKU (Průvodce str. 19) a v klidu ji sním



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny **kartáčováním v sauně**/lymfatickou masáží/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si SALÁT SE SUŠENÝMI RAJČÁTKY A AVOKÁDEM (Průvodce str. 19)



Večerní pohoda

budu se věnovat své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem

dopřeji si dostatek kvalitního spánku, ať může tělo odvádět toxiny usazené v mozku

② Freshový den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si 2 porce TROPICKÉHO MRKVOVOJABLEČNÉHO FRESHE (eBook str. 42)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

vypiji druhou porci ranního freshe, který byl uschován v uzavřené nádobě v lednici



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/**lymfatickou masáží**/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si a vypiji SUPER DETOXIKAČNÍ ZELENÝ FRESH (eBook str. 41)



Večerní pohoda

budu se věnovat své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem

dopřeji si dostatek kvalitního spánku, ať může tělo odvádět toxiny usazené v mozku

3 Freshový den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si 2 porce OSVĚŽUJÍCÍHO JABLEČNÉHO FRESHE S CITRONEM (eBook str. 43)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

vypiji druhou porci ranního freshe, který byl uschován v uzavřené nádobě v lednici



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/lymfatickou masáží/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si a vypiji VÝŽIVNÝ ŠPENÁTOVÝ FRESH S CITRONEM (eBook str. 45)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Večerní pohoda - věnuji se své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem - dopřeji si dostatek kvalitního spánku, tělo odvádí toxiny z mozku

4 Freshový den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si 2 porce ŘEPNÉHO FRESHE PRO POSÍLENÍ IMUNITY (eBook str. 44)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

vypiji druhou porci ranního freshe, který byl uschován v uzavřené nádobě v lednici



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/lymfatickou masáží/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si a vypiji FRESH PRO PODPORU JATER (eBook str. 48)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Večerní pohoda - věnuji se své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem - dopřeji si dostatek kvalitního spánku, tělo odvádí toxiny z mozku

⑤ Vývarový den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si ZELENÝ FRESH PROTI ALERGIÍM (eBook str. 46)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

sním/pomalou vypiji porci teplého ZELENINOVÉHO VÝVARU (Průvodce str. 17)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/**lymfatickou masáží**/solnou koupelí



Výživa buněk - sním/pomalou vypiji porci teplého ZELENINOVÉHO VÝVARU (Průvodce str. 17)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Večerní pohoda - věnuji se své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem - dopřeji si dostatek kvalitního spánku, tělo odvádí toxiny z mozku

⑥ Odlehčený den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si SNOVÝ POMERANČOVÝ FRESH (eBook str. 47), případně i oběd s sebou



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

sním/pomalou vypiji porci teplého ZELENINOVÉHO VÝVARU (Průvodce str. 17)



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/lymfatickou masáží/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si a v klidu a pomalu sním DÝŇOVOU POLÉVKU (Průvodce str. 19)



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje



Večerní pohoda - věnuji se své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem - dopřeji si dostatek kvalitního spánku, tělo odvádí toxiny z mozku

7) Navrátný den -



Radostné probuzení - ihned po probuzení se usměji a přeříkám si svou pozitivní mantru

DNEŠNÍ MANTRA:



Rozhýbání lymfy

prokartáčuji si pokožku/zaskáču si na trampolínce/5 min si stoupám na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypiji sklenici teplé vody s citronem a protáhnu se, aby se nastartovalo trávení



Výživa buněk

připravím si OKURKOVÝ FRESH S LIMETKOU (eBook str. 49), případně i oběd s sebou



Podpora zdraví - vypiji 30 ml lněného oleje

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Výživa buněk

připravím si RAW ZELENINU NA KARI (Průvodce str. 19)



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, projdu se a protáhnu se, udělám si dechové cvičení, budu relaxovat, ...

MŮJ PLÁN:

Běžná denní činnost / cvičení / relaxační nebo detoxikační aktivity / jiné aktivity

AKTIVITY, CO MÁM V PLÁNU:



Energie pro tělo

dopřeji si pohyb, protáhnu se,



Podpora detoxikace

pomohu tělu odvádět toxiny kartáčováním v sauně/lymfatickou masáží/solnou koupelí



Výživa buněk - připravím si a sním TEPLÝ SALÁT (Průvodce str. 19)



Večerní pohoda - věnuji se své oblíbené činnosti a moderní technologie nechám stranou

MŮJ PLÁN:



Detoxikace spánkem - dopřeji si dostatek kvalitního spánku, tělo odvádí toxiny z mozku