

Vyživující detox

Podpoř svou imunitu
7 denní detoxikací
od Hanky Lang



+10
skvělých
receptů
na freshe

Úvodní slovo

Proč detoxikovat

Má osobní doporučení

Základní pravidla detoxu

Na co se připravit

Návod na vyživující detox

Recepty na vyživující freshe

Úvod



Kdo mne zná, tak ví, že jsem **velkým fanouškem očistných kúr** 😊

Setkala jsem se už s různými detoxikačními procedurami a než jsem nějakou začala dále doporučovat, vždy jsem si ji **nejprve vyzkoušela na sobě**.



Detox v Praze



Masáž Sri Lanka



Panchakarma



Přistání na Fidži

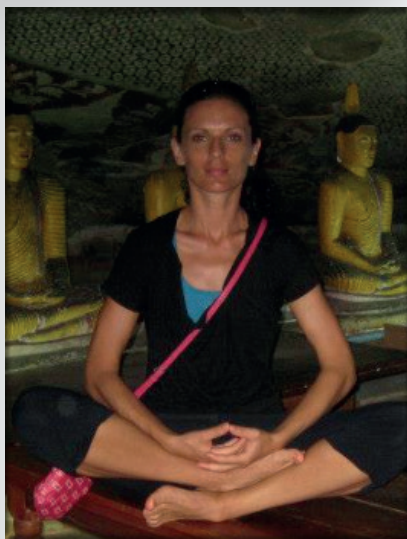
Některé z vyzkoušených očistných kúr pro mne byly **neopakovatelným zážitkem**.



Prošla jsem si například půstem pouze na tekutinách, při kterém jsem narazila na své hranice, vyzkoušela jsem si neuvěřitelné metody tří týdenní **Panchakarmy na Srí Lance** a zúčastnila jsem se **úžasného a energizujícího detoxu na Fidži**.

Právě o tento detox bych se teď s tebou ráda podělila!

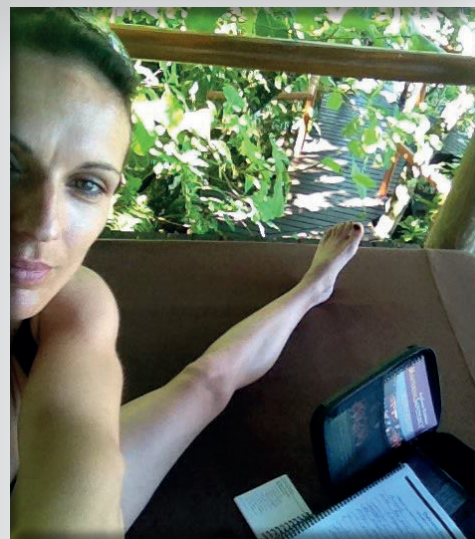
Jedná se o lehký a myslím si, že pro každého dobře zvládnutelný týdenní detox. Je založený na konzumaci **čerstvých ovocných a zeleninových šťáv (freshů)** a **olejů**.



Meditace



Čerstvá šťáva



Seberozvoj



Lněný olej



○ *Povzbuzení lymfatických cest*

Za 7 dní očištné kúry, kdy budeš pravidelně užívat Iněný olej a popíjet čerstvé freshe, **vyloučíš ze svého těla řadu škodlivých látek** a zároveň se **nadopuješ živinami**.

Detox však není pouze o tom co (ne)jíš. 😊 Velkou roli hraje také **psychický odpočinek, pohoda** a **doprovodné aktivity** podporujících vyloučení toxinů z těla.

A to mě vlastně na očištných kúrách tak baví!

Odpočinek, zábava a zdraví v jednom

V průběhu detoxu si **dovolím vypnout a zapomenout na každodenní starosti**. Soustředím se jen na sebe, relaxuji a dávám tělu prostor pro čištění.

Detox je úžasný zážitek, tak se do něj pusť s odhodláním a hlavně s radostí!

Pomohu ti...



Certifikát z Fidži



Na následujících stránkách postupně získáš **veškeré informace, rady a tipy**, které jsou stěžejní pro úspěšné absolvování detoxu.

Zjistíš, **proč je očista organismu tak důležitá** a jak ti dokáže pomoci.

Dozvíš se, **kdy je správný čas na detox** a **jak by měl být dlouhý**. Odhalíš **6 základních pravidel** každého úspěšného detoxu a budeš vědět co by tě mohlo v průběhu detoxikace překvapit. Zkrátka zjistíš, **jak se na vyživující**

detox správně připravit a hlavně **jak si ho užít v klidu** tak, aby ti přinesl **maximální efekt**

o **a požadované výsledky**.

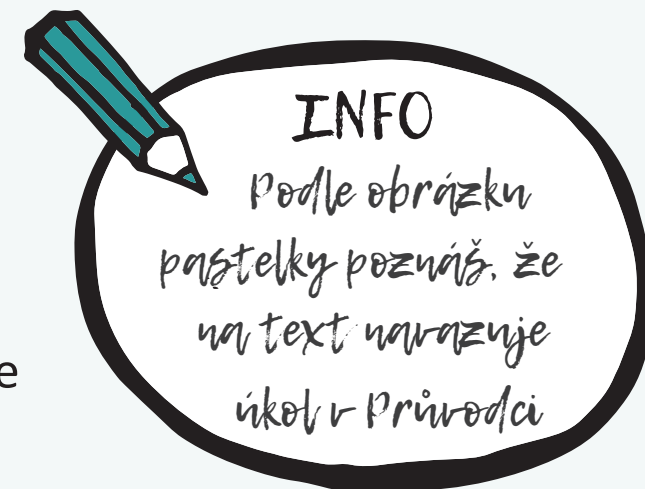
Snadná cesta od teorie k praxi

Abych ti tvou přípravu co nejvíce usnadnila a zpříjemnila, připravila jsem pro tebe **Průvodce vyživujícím detoxem**, který navazuje na jednotlivé kapitoly eBooku a pomůže ti převést teoretické informace do praxe. Výsledkem bude tvůj **individuální detoxikační plán**.

Aby ti **Průvodce** dokázal pomoci, je třeba si jej vytisknout a hlavně s ním spolupracovat ;)

Tak, a teď už je to na tobě 😊 Přeji příjemný prožitek při detoxu i po něm!

Hanka Lang



Proč detoxikovat?

Proč detoxikovat?

Na tuto otázku lze velice krásně **odpovědět pomocí jednoduché teorie**, kterou já nazývám kyblíkovou.

Kyblíková teorie

- Představ si, že máš uvnitř svého těla **kyblík, do kterého se střádají všechny toxiny**, které přijímáš ze svého okolí. Tím mám na mysli toxické látky ze vzduchu, který

dýcháš, z potravin, které jíš, z vody, kterou piješ, z léků, z kosmetiky nebo z čistících přípravků.

DOKUD JE HLADINA V KYBLÍKU NÍZKÁ, TOXINY TVÉ ZDRAVÍ NEOHROZÍ.

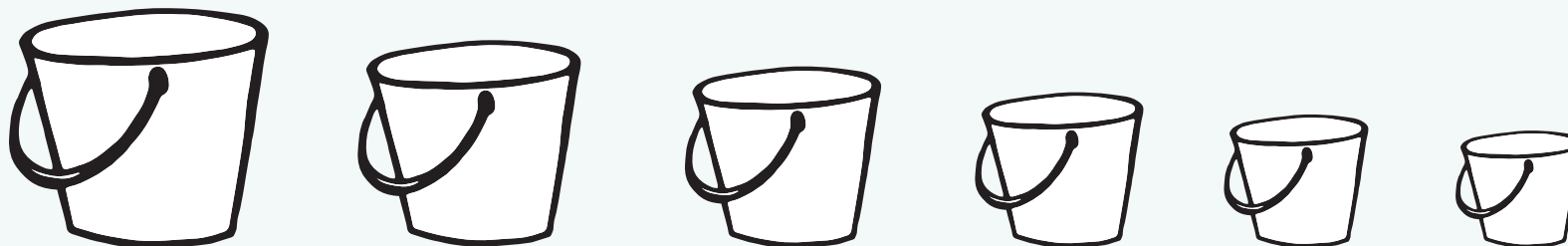
Problémy nastanou ve chvíli, kdy se tvůj kyblík naplní a začne přetékat. To je okamžik, kdy se organismus dostává do velké zátěže, játra nezvládají množství toxinů zpracovávat a vylučovat a **začínají se objevovat nemoci.**



Kdy se tvůj kyblík naplní?

Je nutné zmínit, že kyblík každého z nás je jinak veliký. Právě to je důvod, proč může být zdravotní stav dvou osob se stejným zatížením toxickými látkami naprosto odlišný.

Kvůli různé velikosti kyblíku jsou **někteří z nás mnohem citlivější** na chemikálie, často **trpí chronickými nemocemi** a jsou **více unaveni a vyčerpani** zatímco druzí se i při nezdravém životním stylu cítí skvěle.

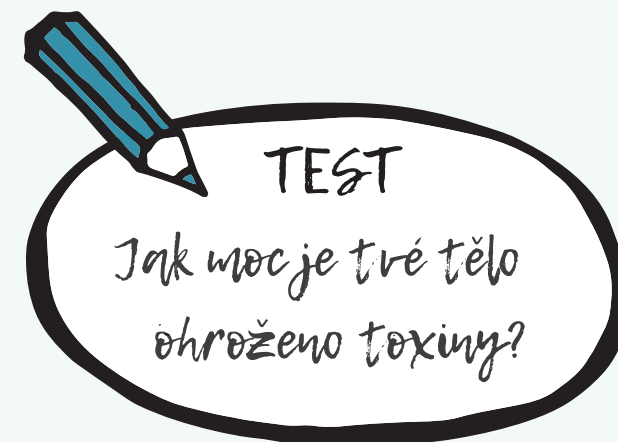


Je to nespravedlivé?

Možná, ale bohužel je to tak. Všichni **jsme biochemicky odlišné individuality** a **naše kyblíky jsou různě velké**.

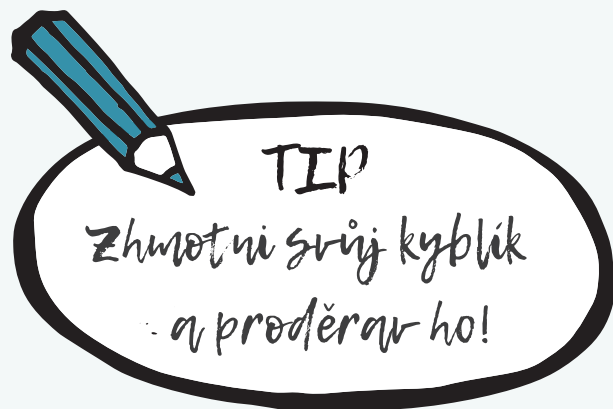
Co s tím?

Omezit kontakt s toxiny? Ano, to je skvělý nápad a rozhodně doporučuji se o to maximálně snažit. Upřednostňuj průmyslově a chemicky nezpracovanou stravu, vyhýbej se lékům, snaž se být na čerstvém vzduchu, atd. Tvé tělo to rozhodně ocení a toxinů nebude tolik. Bohužel se jim ale v dnešní době **nikdy zcela nevyhneš**.



Jak tedy zařídit, aby tvůj kyblík nepřetekl?

Co takhle **udělat do kyblíku díru**? Škodlivé látky budou mít možnost **pomalu vytékat** ven a riziko naplnění kyblíku se sníží. Toxiny se tak sice začnou dostávat přímo do tvého těla, ale v takové míře, kdy je tělo **schopné je vyloučit**.



Asi už tušíš, že nejlepším **nástrojem k proděravění** tvého kyblíku je právě **detoxikace**. Pomocí detoxikační kúry či půsty lze škodlivé látky postupně odvádět z těla ven a při pravidelné očištění se ti může podařit tvůj kyblík **úplně vyprázdnit**.

Léty ověřené postupy

Ať už se podíváš na principy léta úspěšně používaných léčebných metod jako je **ajurvéda** a **čínská medicína** nebo přímo na **Hippokratovo učení**, vždy najdeš jedno společné. Používají půsty a očištné kúry k **uzdravení organismu**.

Nemocem je lepší předcházet

Půsty (většina detoxikací zahrnuje půsty na ovocných a zeleninových šťávách) jsou při řešení zdravotních potíží velice účinné, ale rozhodně je **není vhodné odkládat** až na dobu, kdy se objeví zdravotní potíže a nemoci.



Když si jednou či dvakrát do roka naplánuješ příjemný detox, můžeš velice snadno, levně a **přírozeně nemocem předcházet**. Prevence je vždy výhodnější a příjemnější než léčba samotná.

Tak rychle do toho?

Rozhodně ne. Svému tělu totiž **nechceš způsobit šok** a zaplavit ho toxiny. Lepšího výsledku dosáhneš, když na to půjdeš postupně a vždy tak, aby to tvému tělu bylo příjemné. S detoxikacemi a půsty proto začínej postupně.

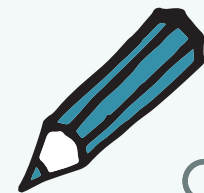
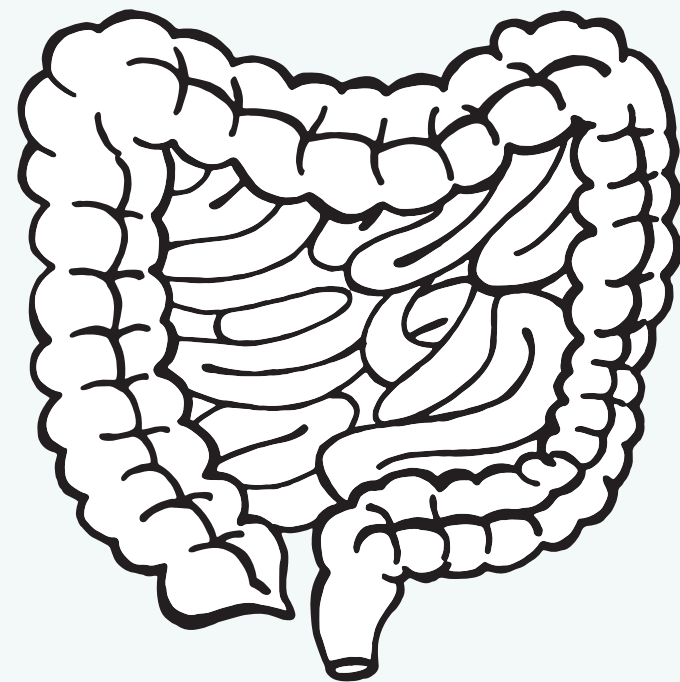
Pokud budeš chtít absolvovat delší půst, zařad' do svého běžného života nejdříve půsty jednodenní. Někomu může vyhovovat interval jednou týdně (to je takové optimum) jinému třeba jednou za 14 dní.

Je půst opravdu důležitý?

Já půsty vnímám jako nezbytnou **střevní hygienu**, která je stejně důležitá jako běžná hygiena těla.

Všichni se denně myjeme – tedy alespoň doufám ☺, čistíme si zuby a pereme své šaty. Naprosto stejnou péči bychom tedy měli **dopřát svým střevům**. I ta potřebují čistit a odlehčovat.

Podpora střev je naprosto zásadním přínosem detoxikace, jelikož **zdravá střevní sliznice a rovnováha mezi množstvím „hodných“ a „zdraví škodlivých“ střevních bakterií** má dopad na zdraví celého těla!



Pevné zdraví a věčné mládí

Pravidelné hladovění je výborné nejen pro upevnění zdraví, ale má také úžasný **omlazující efekt**.

A nemusí jít nutně o dlouhodobé hladovění. Stačí, když **během dne zažiješ pocit hladu**. Právě tento stav **aktivuje geny**, které podporují **tvorbu sirtuinů**. Sirtuiny aktivují **enzymy**, které **oddalují buněčnou smrt**, **chrání dědičnou informaci** před poškozením a **podporují správnou činnost buňky!**



Enzym, který stojí za **prodloužením života** má označení SIRT 1 a patří do skupiny Sirtuinů.

První vědecké výzkumy tohoto fenoménu byly pozorovány na myších, kterým se **snížil kalorický přísun na polovinu**. Kupodivu tyto myši nežily kratší dobu, jak se očekávalo, ale **žily dvakrát tak déle**. A na rozdíl od normálně živených myší **neonemocněly** geneticky upravené myši s predispozicí na rakovinu a diabetes **ani jednou nemocí**.



Půsty a podobné léčebné metody se z naší „civilizované“ společnosti vytratily.

Pojďme se k nim vrátit a nastolit v našem organismu opět rovnováhu.



Má osobní doporučení

Má osobní doporučení

Každý z nás je odlišný a proto i **přístup k detoxikaci musí být individuální**. I přesto, že ti zde předávám přesný návod na postup, není nutné se jej držet za každou cenu 1:1.

Pokud ti cokoli nebude vyhovovat nebo ucítíš, že to zkrátka není ono, je vždy lepší zvolit cestu menší **změny než stresu a nepohody**.

Kdy je správný čas na detox?

Pro detox se rozhoduji vždy, když se začínám cítím unavená, nemám dostatek energie, tak nějak mě nic nebaví a neskáču jako gumídek, na což jsem u sebe opravdu zvyklá. ☺

Pravý čas na detox nastal, pokud ...

- ➔ **se necítíš být úplně „fresh“**, ať už po fyzické či psychické stránce
únava, bolesti hlavy, rozmrzelost, nedostatek energie, trávicí potíže, vyrážky, ...
- ➔ **chceš podpořit svou imunitu před náročným obdobím**
zimní měsíce, očekávaný stres v práci, závody, zkoušky, ...



➔ máš pocit, že „na tebe něco leze“ a chceš nastartovat přirozené léčebné procesy

lehké nachlazení, začínáš kašlat, spouští se ti rýma, ...

Jaký detox vybrat?

V **chladnějších** obdobích si vybírám **vyživující detoxikační kúry** – tu kterou nabízím v tomto eBooku mám nejraději. V období **jara a léta** si naopak volím opravdu **lehoučké očisty**. Klidně bez olejů a plné ovoce a čerstvé lehké zeleniny.

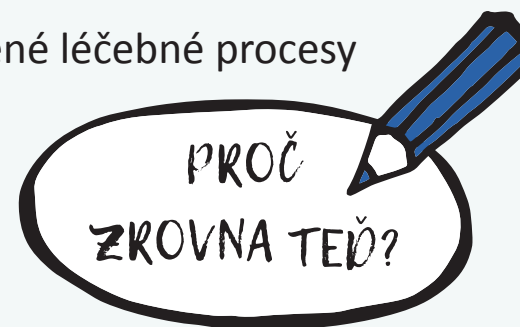
Jak má být detox dlouhý?

Protože už své tělo znám a vím, jak funguje, nechávám si na očistu tolik času, kolik aktuálně cítím, že potřebuji. Někdy se mi z kúry nechce tak rychle odejít, jindy jsem ráda, že mám týden za sebou a těším se na „normální“ jídlo.

Pokud s detoxikacemi teprve **začínáš** nebo je **neprovádíš pravidelně**, je moudré volit **nejprve kratší a méně razantní formy**. A to hlavně proto, že **nechceš uvolnit příliš velkého množství toxinů**. Pro organismus by to byla zbytečná zátěž, detox by nebyl příjemný a výsledný efekt by mohl být paradoxně horší než při lehčí očistě.

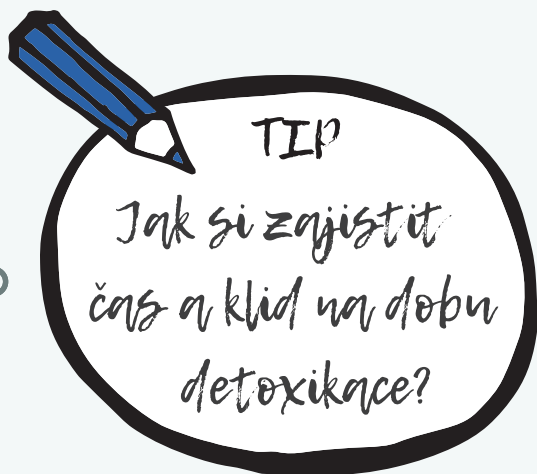
Vyživující **7 denní detox**, který jsem pro tebe připravila je vhodný **pro každého**.

Doporučuji **držet se předem vyzkoušeného plánu**. Je to dobré pro uklidnění a **pocit „bezpečí“**.



Kdy začít?

S detoxem začni pouze v případě, že **se ti do něj chce a cítíš se na to**. Rozhodně není dobré začínat s očištnou kúrou uprostřed řešení těžkých stresových situací jako je například rozvod či změna pracovního místa.



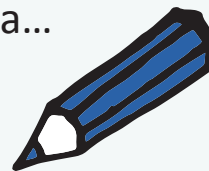
Na detox by člověk měl mít **čistou hlavu** a možnost předpracovat si náročnější projekty, aby v týdnu detoxikace nebylo nutné řešit náročné otázky. Rodina by měla být **vstřícná a podporující**.

Já mám doma miláčky, kteří kolem mě chodí s různými dobrůtkami a dělají mi chutě. 😊 Jsem na to ale už zvyklá a je mi to jedno. Zvládám už dokonce po celou dobu vařit pro rodinu večere a sama si dát třeba jen vývar. Nevadí mi to, ale někoho by to mohlo stresovat, což je naprosto pochopitelné.

Hlavně pohoda

Detoxikace je z velké části o **psychické pohodě**. Nemusíš myslet na jídlo a máš čas na sebe. Vezmi si na týden volno od každodenních starůstek. Nech to na ostatních nebo to nech zkrátka ležet. Jdi se **projít**, najdi si čas na svůj **zapomenutý koníček**, přečti si v klidu **knihu**, zajdi si do divadla...

Prostě si na týden udělej ráj na zemi! 😊



Je detox bezpečný?

Před tím než se do detoxikace pustíš, je potřeba si uvědomit jaký je **tvůj aktuální zdravotní stav**.

Například na chřipku a **lehké nachlazení** se krátký **detox skvěle hodí**. Během pár dní bez jídla se nemůže nic stát, organismus se nedostává do fáze hloubkového čištění a ty mu jen dodáš živiny a dáš **prostor na léčbu**. Pomáhá to dokonale.

! Pokud ale zrovna řešíš **vážnější zdravotní potíže**, může být detoxikace **nebezpečná**. Vždy její podstoupení **konzultuj s odborníkem** a prováděj ji **pouze pod jeho dohledem**.

! Do detoxikace **se nepouštěj** bez konzultace s odborníkem ani v době **těhotenství či kojení!**

Mám detox podpořit výživovými doplňky?

Očistu organismu **není problém** provádět **bez jakýchkoli výživových doplňků**. Kvalitním výživovým doplňkem však můžeš celý proces **zefektivnit**. A to tak, že dodáním potřebných látek **podpoříš funkci detoxikačních orgánů**, zejména jater a **nadopuješ živinami své buňky**, ve kterých vzniká tvá životní energie.

Úklid s bonusem

Představ si to tak, že **na úklid tvého těla** najmeš ještě jednu **luxusnější firmu**, která kromě úklidu **napraví škody**, které dlouho usazené nečistoty způsobily a zajistí **ochranu** povrchů před jejich dalším usazováním.



Jaké doplňky doporučuji?

Při doporučování doplňků se řídím stejným pravidlem jako při doporučování detoxikace. Doporučuji pouze ty, které jsem **sama vyzkoušela**, se kterými jsem byla **spokojená** a odpovídali mým **požadavkům**. A těch je po mé dlouholeté praxi v nutriční oblasti a studiu **Cellsymbiosistherapie** opravdu celá řada. 😊

S klidným svědomím ti mohu doporučit produkty německé společnosti TISSO. Pravidelně je používá **celá moje rodina i mí přátelé**, pomáhají **zlepšovat zdraví mým klientům** a **zachránili život mého manžela**. Naprosto jsem si je zamilovala a **vybojovala jsem možnost nabízet je i tady u nás**.

Jaké doplňky mám vybrat při detoxu?

Efekt očisty **umocníš** kombinací, která „nakopne“ tvé buňky a imunitu a zároveň podpoří detoxikační orgány.

Pro Sirtusan

nastartování metabolismu

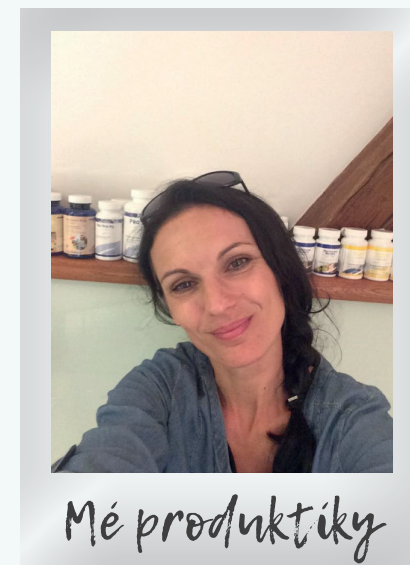
Spektrum přírodních látek bohatých na **polyfenoly**, které podporují **výkon mitochondrií**, **startují tvůj metabolismus** a pozitivně ovlivňují tvé **zdraví, imunitu, vitalitu i mozkovou činnost**. >> [více zde](#)



Pro Sanatox

podpora detoxikace

Kombinace přírodních látek s **chlorelou** a výtažkem z **medvědího česneku** **podporuje a usnadňuje detoxikaci** organismu, čímž pozitivně ovlivňuje funkci **imunity a celkové zdraví**. >> [více zde](#)

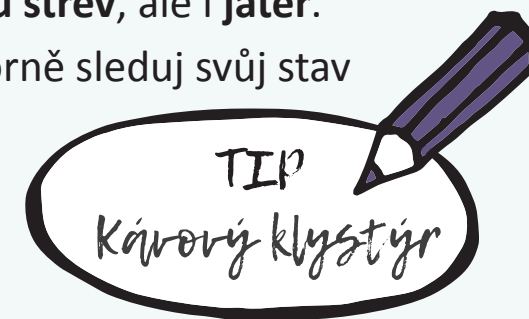


Základní pravidla detoxu

Základní pravidla detoxu

1. Podpora střev a jater

Díky alkalickým zeleninovým džusům a přidaným bylinkám podpoříš nejen **očistu střev**, ale i **jater**. Navíc můžeš užívat bylinné kapky nebo v průběhu dne popíjet bylinné čaje. Pozorně sleduj svůj stav a případně si jednou za dva dny dopřej **klystýr**. Je-li třeba, klidně častěji.

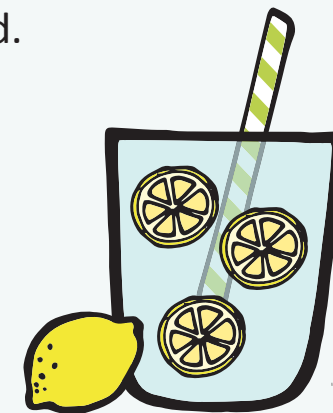


2. Dostatek tekutin

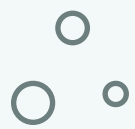
Tekutiny jsou pro tělo nezbytné, proto měj pořád po ruce čerstvou vodou a pij pravidelně v průběhu celého dne. Jako optimální denní příjem tekutin se uvádí 0,03 litru na 1 kg tělesné váhy, ale vždy je třeba brát v potaz další faktory jako věk, zdravotní stav, míru fyzické aktivity, teplotu vzduchu atd.

Kvalitní vodu si zajistíš **filtrační konvicí** nebo přidáním **minerálů z korálů**.

Svůj **metabolismus a trávicí systém** můžeš hned po ránu skvěle **nastartovat vypitím teplé vody s citronem**. Věřím, že tento tip určitě dobře znáš, ale kvůli jeho vynikajícímu účinku jsem si ho nemohla odpustit. 😊

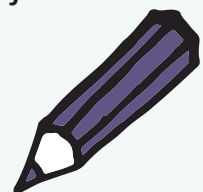


3. Podpora lymfatického systému



Úspěch pročištění tvého organismu přímo závisí na tom, jak dobře bude fungovat tvůj lymfatický systém. Jeho úkolem je **odvádět látky z mezibuněčných prostor a ze střev do krevního oběhu**. Mezi těmito látkami jsou ale i toxiny, které se do krve rozhodně dostat nemají! K **očistění lymfy** od těchto škodlivin a k jejich likvidaci slouží **lymfatické uzliny**.

**LYMFATICKÝ SYSTÉM JE SOUČÁSTÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU, BRÁNÍ ŠÍŘENÍ INFEKČÍ
A PŘIBĚŽNĚ ČISTÍ TĚLO OD TOXICKÝCH LÁTEK!**

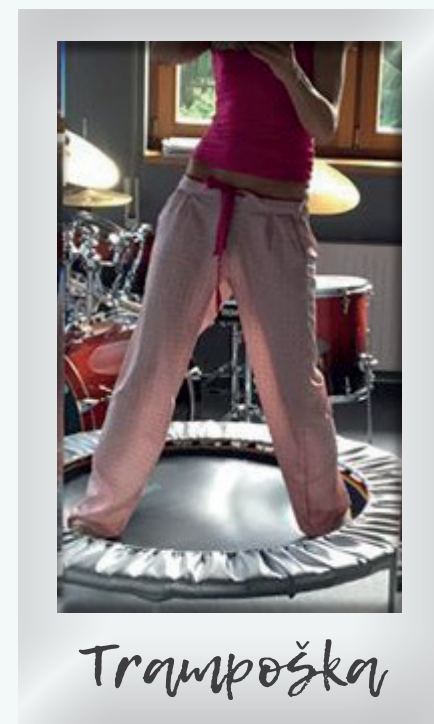


Má to ale háček

Lymfatický systém je systém cév a uzlin, který nemá svaly! Lymfu pohání svalstvo hladké i kosterní, tepot srdce, peristaltika střev a dýchání. Je tedy jasné, že pro zajištění pohybu lymfy je zapotřebí **pravidelný pohyb**.

Pohybem **umožňuješ a podporuješ tok lymfy** ve svém těle. **Výborným pohybem pro rozpohybování lymfatického systému je skákání na trampolínce**.

Pro ty, kdo ji nevlastní, existuje **jednoduchá alternativa**. Několikrát za sebou se **vyhoupni na své špičky a zpět**.



Trampoška



Dalším efektivním způsobem, jak uvést lymfu do chodu je **ruční lymfatická masáž**. Sérii lymfatických masáží do svého detoxikačního plánu určitě zařaď.

Kartáčování

Proudění lymfy velmi prospívá **masáž pokožky kartáčem po směru jejího toku**. Při kartáčování dochází zároveň k **prokrvení pokožky, nastartování krevního oběhu** a k **eliminaci celulitidy**.



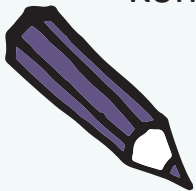
Kartáčovat můžeš pokožku kdykoli během dne na sucho nebo při saunování.

4. Lehké cvičení

V průběhu detoxikace je pohyb velmi důležitý nejen kvůli rozpohybování lymfy, ale také pro **správné prokrvení organismu a podpoření peristaltiky střev**.

Dnešní životní styl spojený s nedostatkem pohybu vede k tomu, že **se naše střeva nedostatečně hýbou**. Pro **strávení a správné vstřebání potravy**, která se dostane až do tenkého střeva je zásadní jeho pohyb. Konkrétně pohyb „tam a zpět“, který umožňuje peristaltika střev.

Při detoxikaci není nutné ani žádoucí provozovat jakýkoli náročnější sport. Bohatě postačí pomalá chůze. Optimální jsou také **klidná protahovací cvičení** jako je například jóga či pilates.

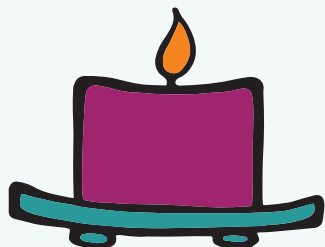


5. Dechová cvičení

Plíce jsou jedním z detoxikačních orgánů a **pomohou ti vyloučit řadu toxinů**. Dopřej jim za to přísun čerstvého vzduchu. Procházka v přírodě je v tomto období ideální. Vyzkoušej také dechová cvičení.

6. Pozitivní myšlení a magic moments

Detoxikace by pro tebe měla být **obdobím klidu a pohody**. Zkus proto všechny možné zdroje stresu na tento čas někam odsunout nebo najdi cestu jak se jim vyhnout.



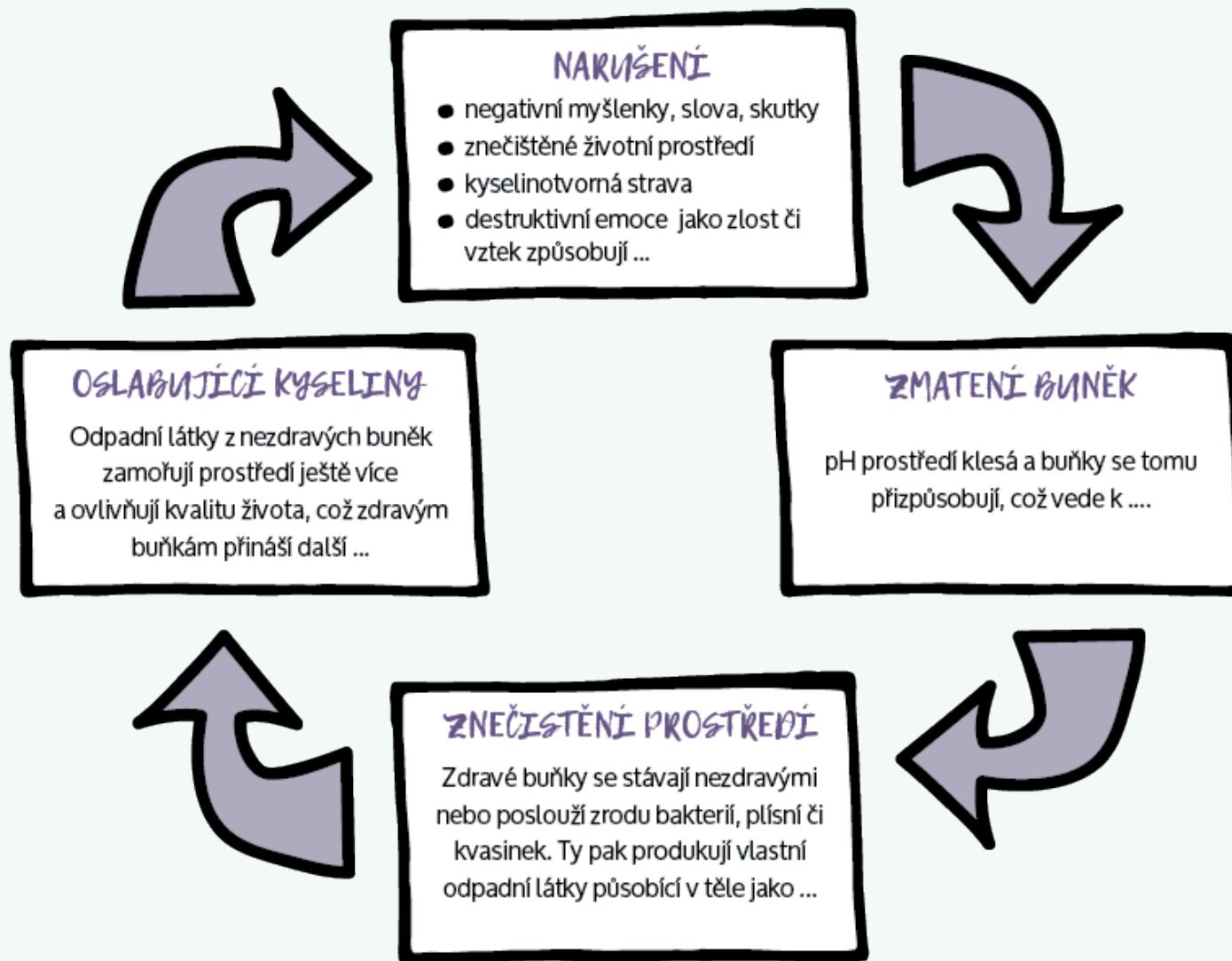
Budeš-li ve stresu nebo v zajetí negativních emocí, budeš se pohybovat v tzv. **bludném kruhu nerovnováhy** viz další strana a tvé **tělo se škodlivých látek nezaví**. Ba naopak. Najdi si proto svou cestu jak si při detoxu maximálně odpočinout.

Relaxační koupele

Výbornou technikou pro eliminaci stresu jsou **teplé koupele** spolu s **relaxační hudbou**. Pokud do vody přidáš ještě **sůl**, budeš se kromě relaxu rovnou **zbavovat i toxických látek** celou plochou tvého těla. Slaná voda totiž díky **osmotickému efektu** umožňuje průchod toxinů skrze buněčnou membránu.



Kruh nerovnováhy



Na co se připravit

Co od detoxikace čekat?



Už na začátku jsem zmiňovala, že **úspěch očisty** těla spočívá z velké části ve tvé **psychické pohodě**. Tu však mohou **narušit** jak **nové situace**, tak **nečekané pocity**, které jsou s detoxikací často spojené.

Zbytečnému stresu můžeš zabránit tím, že se s těmito situacemi **seznámíš** a **předem se na ně připravíš**.

V průběhu očisty můžeš narazit na obyčejný **pocit hladu**, ale také na příznaky **tzv. detoxikační krize**. Tak jsou nazývány **reakce spojené s vyplavováním škodlivých látek**. Patří mezi ně například vyšší míra zahlenění, spuštění rýmy, motání či bolesti hlavy, únava, akné, menší vyrážka,...

Pocity hladu

- ➔ Měj připravenou činnost, kterou se zabavíš.
Je nutné si ji naplánovat před začátkem detoxu.



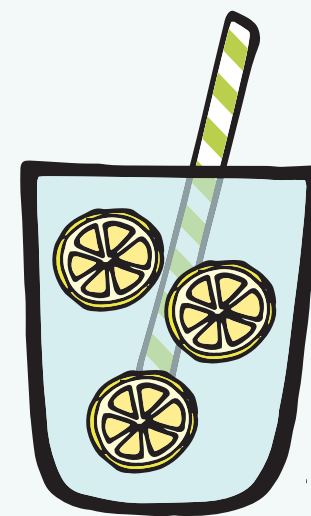
➔ Měj připravený čirý zeleninový vývar, který si můžeš v případě hladu pomalu usrkávat.

Bolesti hlavy

➔ Pij dostatečné množství vody.

➔ Popíjej nejen čirý vývar, ale i čistou teplou vodu s citrónem.

➔ Udělej si klystýr (například kávový). Bolest hlavy může být způsobena toxiny, které se drží ve střevech. Je nutné je odstranit.



Únava

➔ Dopředu si naplánuj lehké cvičení a procházky na čerstvém vzduchu.

➔ Dopřej si na 20 minut rychlý energizující odpočinek.

➔ Opláchni si obličej a předloktí studenou vodou (je to káva přírodní medicíny).

Podrážděná nálada

➔ Upozorni a varuj předem své okolí .



Návod na vyživující detox

Návod na vyživující detox

Než se pustíš do podrobného plánování jednotlivých detoxikačních dní, chci ti předat **základní obrázek**. Ve zkratce ti představím podobu **stravování v průběhu celého detoxikačního týdne** a pak se podíváme na **režim běžného detoxikačního dne** a **aktivity**, které jsou v něm zařazené.

Stravování v průběhu detoxikačního týdne



Jelikož je vyživující detox založen na **čerstvých šťávách z ovoce a zeleniny (freshích)** a na **lněném oleji**, setkáš se s nimi každý den.

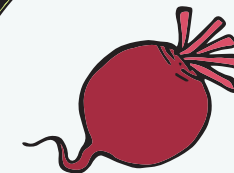
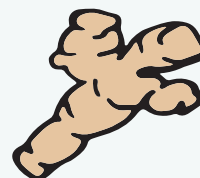
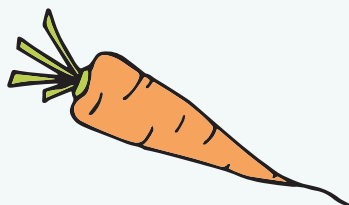
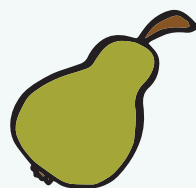
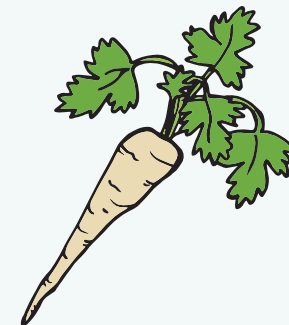
První den bude přípravný a můžeš se proto ještě těšit na lehké jídlo. Následují **3 dny si budeš užívat půstu pouze s vyživujícími freshi**. Pátý den bude obohacený o **zeleninový vývar** a další dva dny tě budou už pomalu ale jistě vracet k běžnému stravování.

Obecný přehled tvého stravování pro jednotlivé dny je uveden na další stránce. Podrobný rozpis s **konkrétními freshy a pokrmy** najdeš v **Průvodci vyživujícím detoxem**. **Recepty na freshe** jsou uvedeny **na konci tohoto eBooku** a **recepty na lehké pokrmy** najdeš přímo v **Průvodci**.

PŘÍPRAVA
STRAVOVÁNÍ

Stravování pro jednotlivé dny

- 1 **Přípravný den** – fresh + lehká veganská strava, 30 ml Iněného oleje
- 2 **Freshový den** – pouze freshe, 30 ml Iněného oleje
- 3 **Freshový den** – pouze freshe, 2x denně 30 ml Iněného oleje
- 4 **Freshový den** – pouze freshe, 3x denně 30 ml Iněného oleje
- 5 **Vývarový den** – fresh + zeleninový vývar, 3x denně 30 ml Iněného oleje
- 6 **Odlehčený den** – fresh + lehká veganská strava, 2x denně 30 ml Iněného oleje
- 7 **Návratový den** – fresh + veganská strava, 30 ml Iněného oleje



Režim detoxikačního dne

Pro hladký průběh celé očistné kúry i pro její maximální účinek, je velice prospěšný pravidelný denní režim. Pokud je to jen trochu možné, zachovej si po celý týden **stejný „časový rozvrh“**. Tvé tělo ti bude vděčné.

Protože den každého z nás probíhá jinak, připravila jsem pro tebe **rámcový denní program**, který si s pomocí **Průvodce vyživujícím detoxem doladíš** přesně podle svých potřeb.



Neboj se **přehodit navrhované pořadí** aktivit podle své pracovní doby, podle potřeb péče o rodinu nebo jen na základě tvých preferencí. Někdo po práci radši odpočívá, jiný je radši aktivní atp. To je naprosto v pořádku.

Vše zanes do svého plánu a dopřej si pro jednu **luxus** toho, že **víš, co tě kdy čeká**. Samozřejmě, že tě v průběhu detoxikačního týdne může překvapit nečekaná událost. I na to se v pracovním listě připravíš.

DOPOLEDNÍ PROGRAM



Radostné probuzení

ihned po probuzení se usměj a přeříkej si svou pozitivní mantru



Rozhýbání lymfy

kartáčem promasíruj pokožku, zahopsej si na trampolínce nebo zařaď stoupání si na špičky



Aktivace metabolismu a trávení

na lačno vypij sklenici teplé vody s pár kapkami citronu a udělej si několik protahovacích cviků



Výživa buněk

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



Podpora zdraví

vypij plánovanou dávku lněného oleje a pokud nezůstáváš doma, vezmi si potřebné dávky oleje s sebou



VODA

Nepoužívej teplou vodu z kohoutku. Není určena k pití. Uvař si vodu v konvici a dolej ji studenou.



OLEJ

Olej nedporučuji pít na lačno. Mohlo by se ti udělat zle od žaludku a hrozí i křeče.

POLEDNÍ PROGRAM



Výživa buněk

vypij si připravený 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)



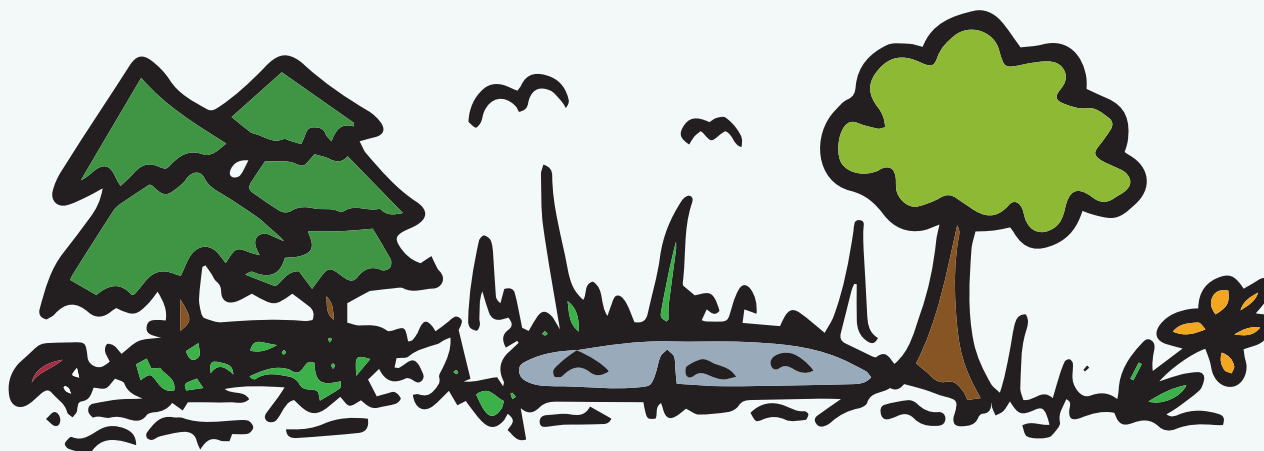
Energie pro tělo

jdi se projít na čerstvý vzduch, protáhni se, udělej si dechové cvičení, zavři oči a relaxuj, ...

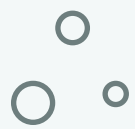


FRESH

Tekutý fresh je také potrava!
Pij ho pomalu a každý lok důkladně poválej na jazyku. Dáš tak mozku signál o přijímání stravy.



ODPOLEDNÍ PROGRAM



Energie pro tělo

po odpolední činnosti se zase trochu protáhni, projdi se a několikrát se zhluboka nadechni



Podpora detoxikace

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



Výživa buněk

vypij si večerní 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, jdi na procházku, zacvič si jógu, zahraj si hru s rodinou, ...



Detoxikace spánkem

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





RADOSTNÉ
PROBUZENÍ

ROZHÝBÁNÍ
LYMFY

AKTIVACE
METABOLISMU
A TRÁVENÍ

VÝŽIVA
BUNĚK

PODPORA
ZDRAVÍ

BĚŽNÁ DENNÍ ČINNOST



VÝŽIVA
BUNĚK

PODPORA
ZDRAVÍ

ENERGIE
PRO TĚLO

BĚŽNÁ DENNÍ ČINNOST



BĚŽNÁ DENNÍ ČINNOST

ENERGIE
PRO TĚLO

PODPORA
DETOXIKACE

VÝŽIVA
BUNĚK

PODPORA
ZDRAVÍ

VEČERNÍ
POHODA

DETOXIKACE
SPÁNKEM

Plán jednotlivých detoxikačních dní

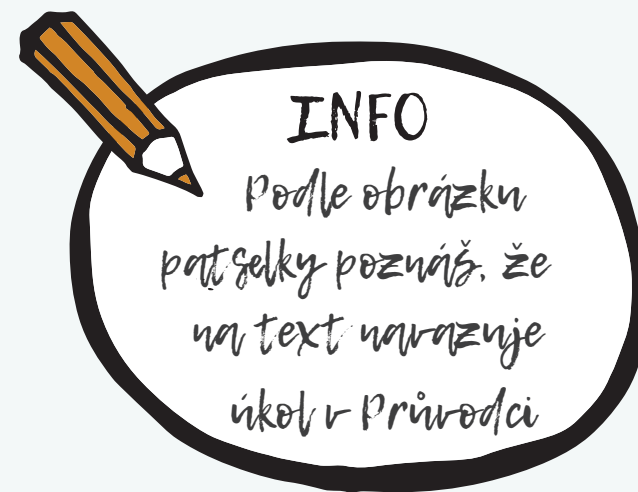
Tak a je to konečně tady. Teď už **máš vše co potřebuješ** k sestavení plánu na všech 7 denní tvé vyživující očištné kúry. **Už víš, jak se budeš** během vyživujícího detoxu **stravovat, jaké aktivity** do detoxikačního dne **zahrnout, víš jak ti prospějí** i jak si je **optimálně rozvrhnout**.

Pokud ještě nemáš hotové testy a úkoly z **Průvodce vyživujícím detoxem**, tak **teď je ten pravý čas** se do toho pustit!

Pracovní listy tě provedou přípravou na detoxikaci **jednoduše od začátku až do konce**. Jednotlivé úkoly vždy navazují na informace uvedené v tomto eBooku.

Součástí průvodce je kromě **PRAKTICKÉ ČÁSTI** také **NÁKUPNÍ SEZNAM** a **PLÁN DETOXIKACE**. V **PLÁNU** najdeš rozepsaný průběh jednotlivých dní, který si v rámci úkolů v **PRAKTICKÉ ČÁSTI** budeš postupně doplňovat podle svých možností a potřeb. **Výsledkem bude tvůj individuální detoxikační plán.**

Pokud **už máš „práci s Průvodcem“** za sebou a tvůj **PLÁN DETOXIKACE je připraven**, pak držím palce ať si přípravy a hlavně samotný proces detoxikace užiješ a ať výsledky splní tvá očekávání.

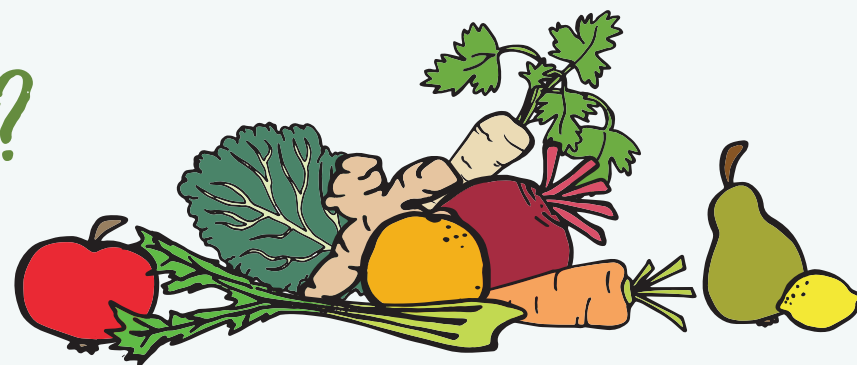


Recepty na vyživující freshe

Fresh džusy pro detox

Díky čerstvému fresh džusu do sebe dostaneš **velké množství živin** a zároveň **nezatížíš trávicí trakt**. Trávení ovocných a zeleninových šťáv je snadné a tvůj **organismus má** díky tomu **čas a sílu na regeneraci a očistu**.

○ Jak si fresh připravit?



- ① **Zeleninu a ovoce nejdříve důkladně omyj**
- ② **Citrusy před odšťavňováním oloupej** (kůra je hořká a bývá napuštěna chemikáliemi), u zbylého ovoce a zeleniny slupku nech
- ③ Postupně **vkládej ovoce a zeleninu do odšťavňovače** (střídej měkkí a tvrdší kusy)
- ④ Na **měkké kusy** ovoce a zeleniny použij raději **mixér** (tvoří kaši, šťáva z nich nebude 😊)
- ⑤ **Fresh vypij** nebo **schovej do lednice** (v chladnu ti v zavřené nádobě 12 hodin vydrží)

Recepty na výživující freshe



FRESH PRO RYCHLÝ START ①



VÝŽIVNÝ ŠPENÁTOVÝ FRESH S CITRONEM ⑥

②

SUPER DETOXIKAČNÍ ZELENÝ FRESH



⑦

ZELENÝ FRESH PROTI ALERGIÍM



TROPICKÝ MRKVOVOJABLEČNÝ FRESH ③

③



SNOVÝ POMERANČOVÝ FRESH ⑧

⑧

④

OSVĚŽUJÍCÍ JABLEČNÝ FRESH S CITRONEM



⑨

FRESH PRO PODPORU JATEK



ŘEPNÝ FRESH PRO POSÍLENÍ IMUNITY ⑤

⑤



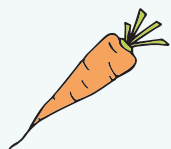
OKURKOVÝ FRESH S LIMETKOU ⑩

⑩

FRESH PRO RYCHLÝ START



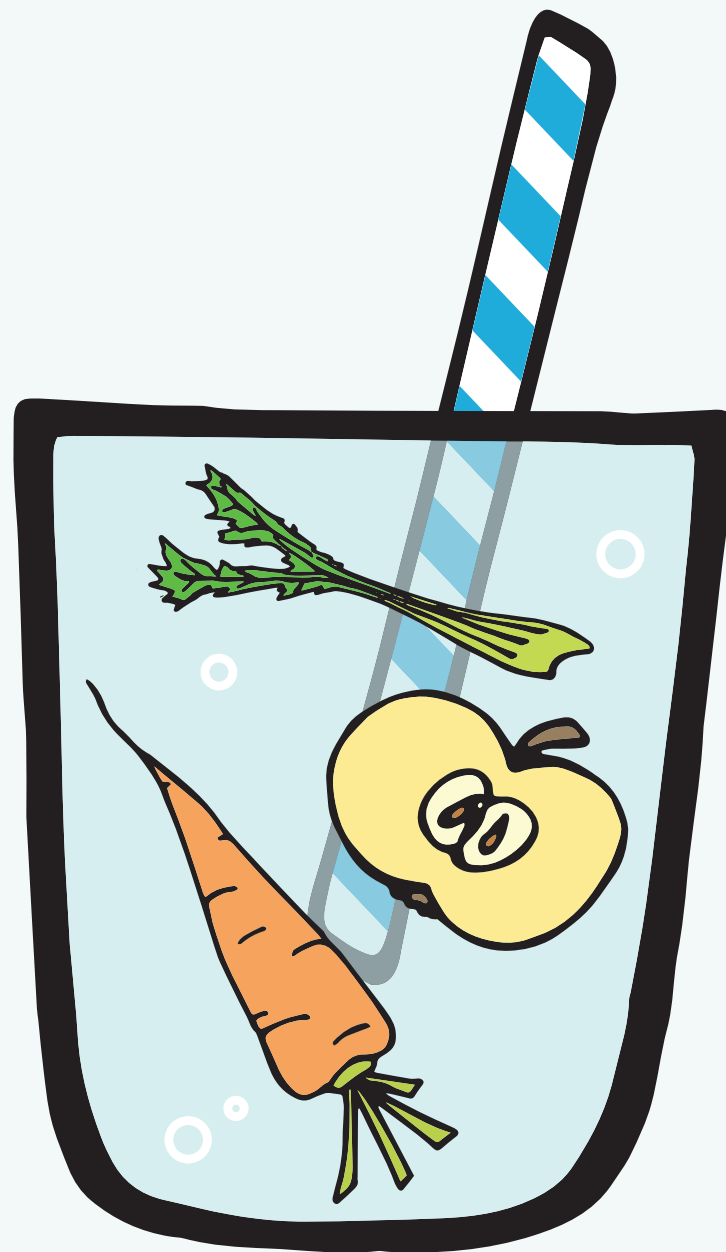
2 střední jablka



3 střední mrkve



4 stonky řapíkatého celeru



SUPER DETOXIKAČNÍ ZELENÝ FRESH



2 zelená jablka



1 snítka máty



3 stonky řapíkatého celeru



1 okurka



8 listů kapusty



1/2 citronu



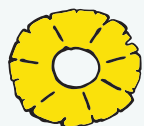
1 kousek čerstvého zázvoru



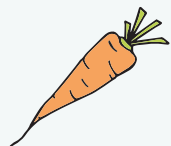
TROPICKÝ MRKVOVOJABLEČNÝ FRESH



1 velké jablko



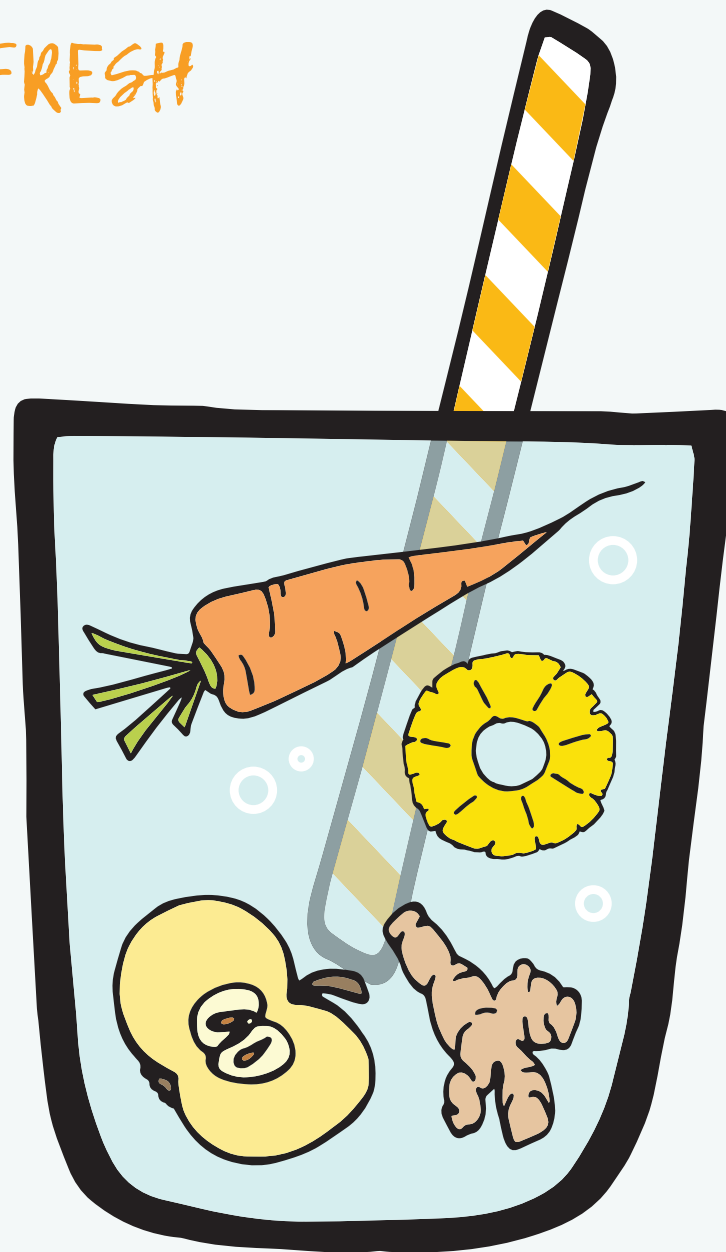
2 hrsti ananasu



2 velké mrkve



2 kousky čerstvého zázvoru



OSVĚŽUJÍCÍ JABLEČNÝ FRESH S CITRONEM



2 citrony



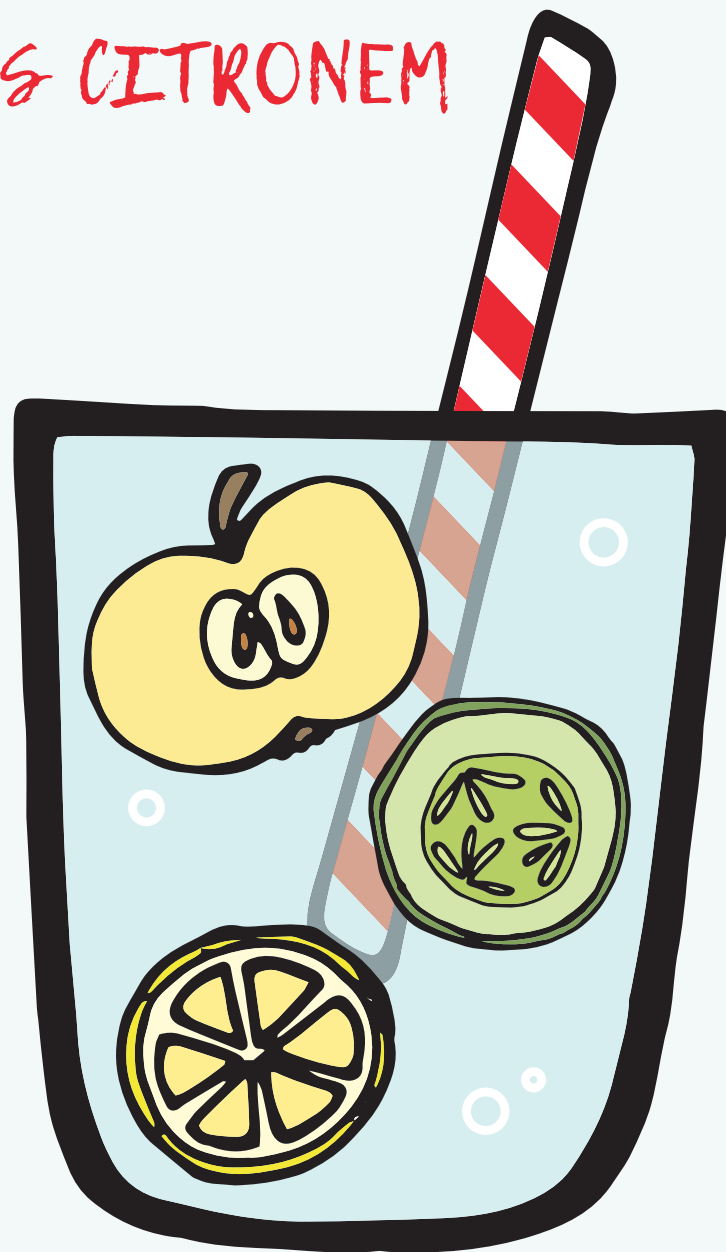
4 jablka



2 okurky



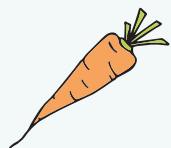
1 hrnek vody



ŘEPNÝ FRESH PRO POSÍLENÍ IMMUNITY



2 citrony



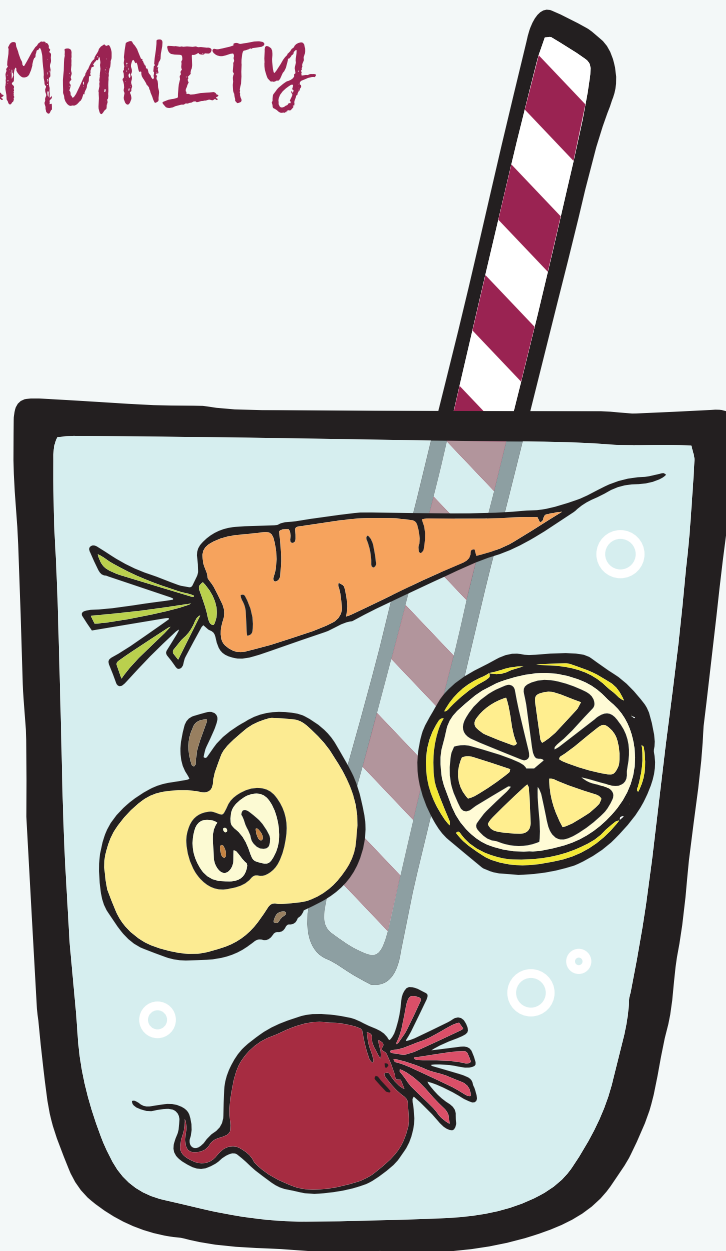
2 mrkve



2 jablka



2 bulvy červené řepy



VÝŽIVNÝ ŠPENÁTOVÝ FRESH S CITRONEM



1 hrnek špenátu



2 stonky řapíkatého celeru



4 listy kapusty



1 kousek čerstvého zázvoru



2 jablka



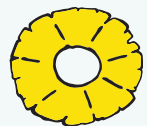
1 citron



ZELENÝ FRESH PROTI ALERGIÍM



1 okurka



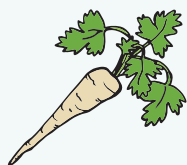
1 hrnek ananasu



1 citron



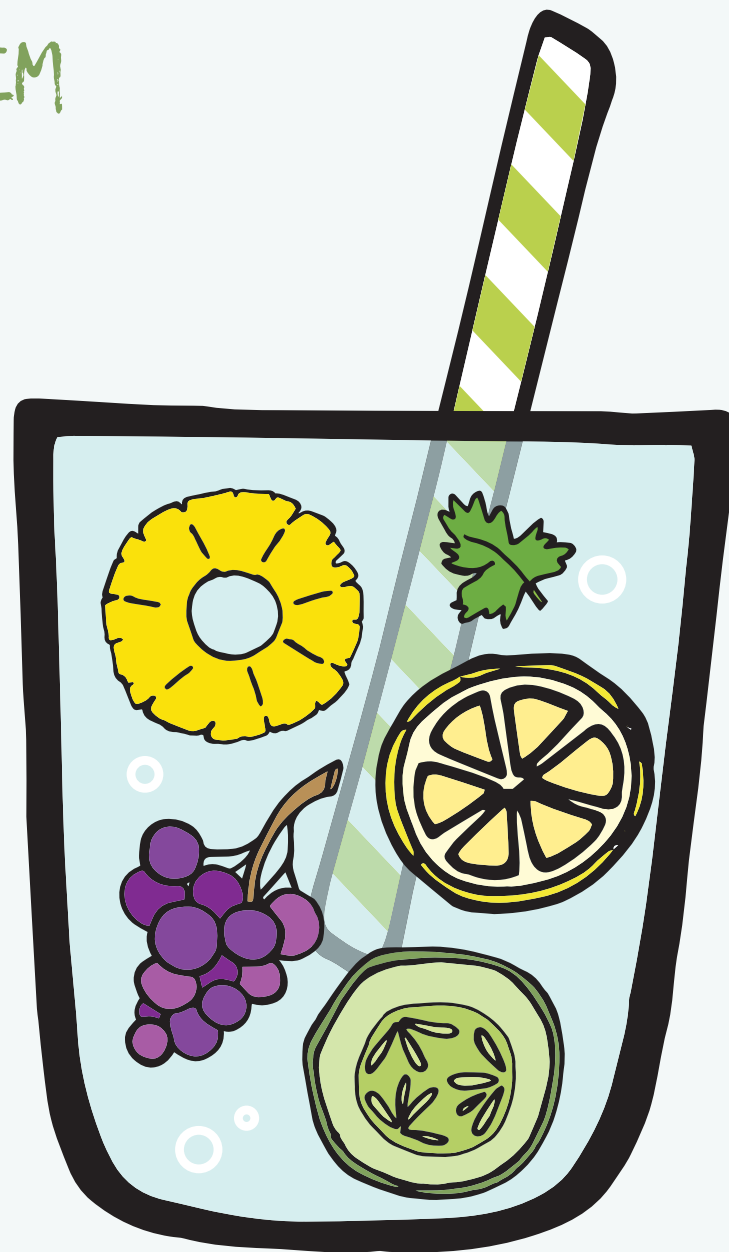
1 hrnek hroznového vína



1/2 hrnku petržele



1 jablko



SNOVÝ POMERANČOVÝ FRESH



3 stonky řapíkatého celeru



2 střední jablka



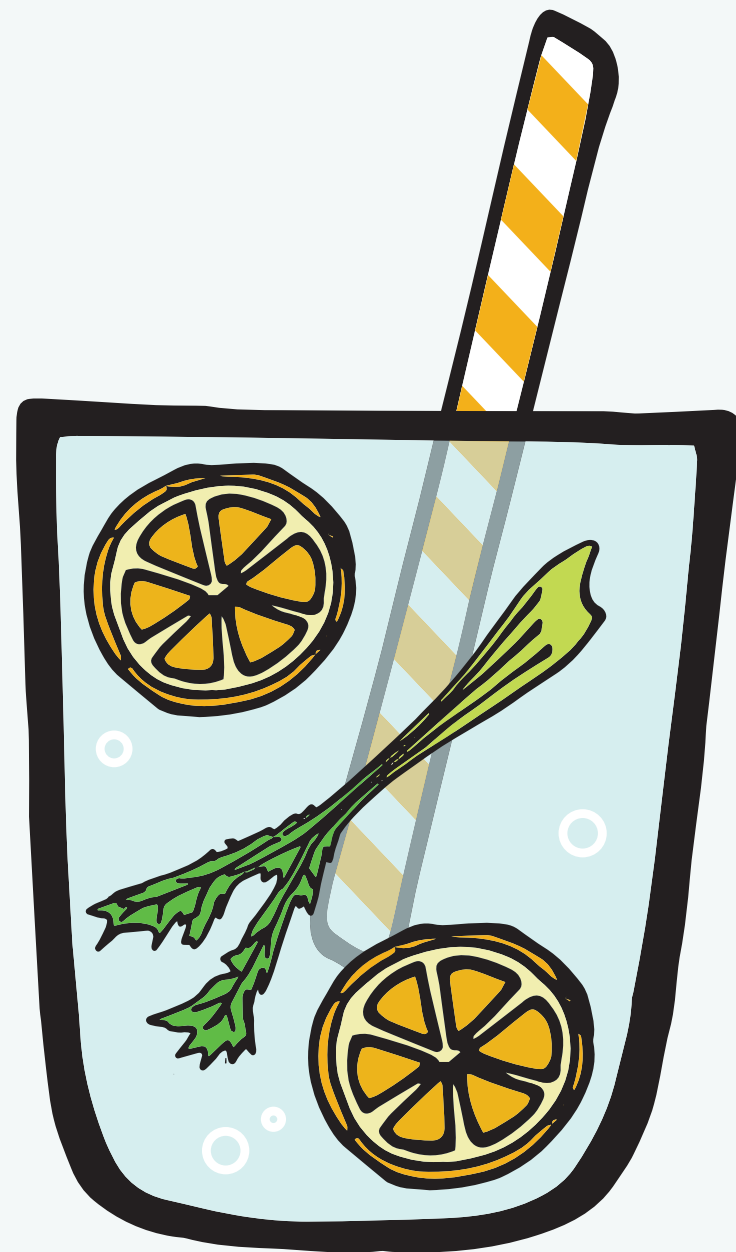
1 loupaný pomeranč



2 střední hrušky



1 batáta



FRESH PRO PODPORU JATEK



1 střední jablko



1/2 řepy



1 hrnek špenátu



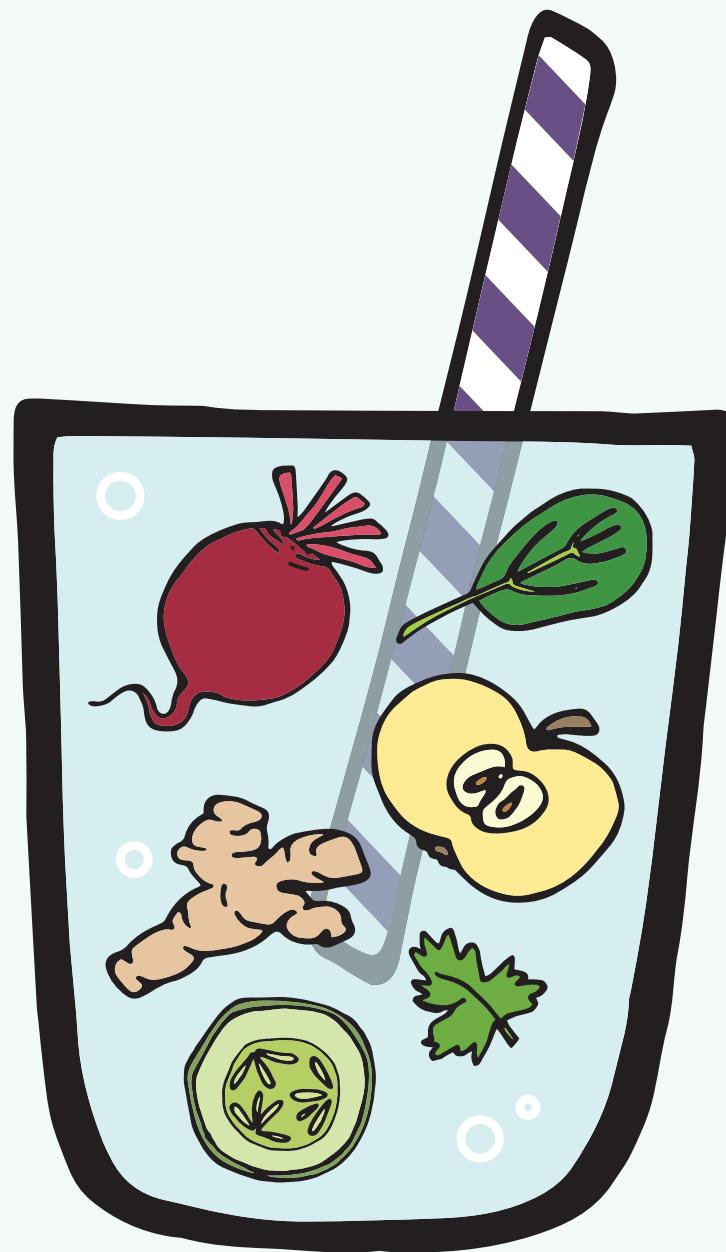
2 menší okurky



1/2 hrnku petržele



1 kousek čerstvého zázvoru



OKURKOVÝ FRESH & LIMETKOU



3 střední jablka



2 stonky řapíkatého celeru



1 hrnek špenátu



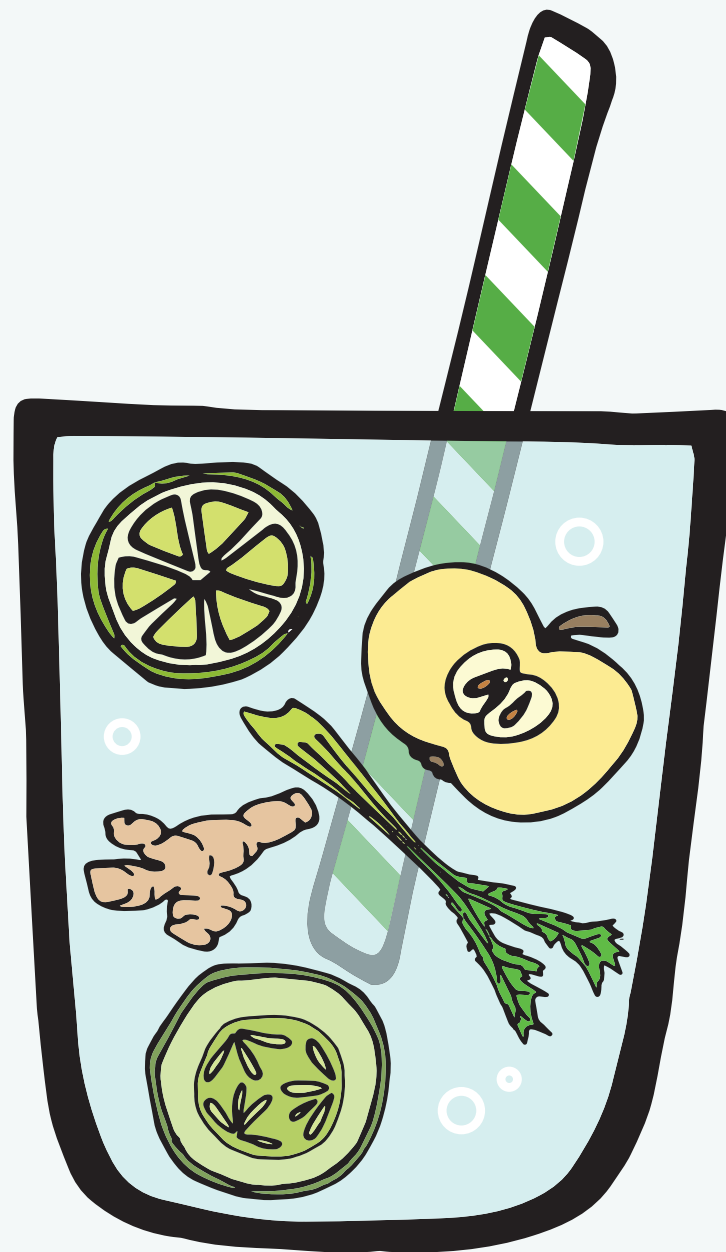
1 okurka



1 kousek čerstvého zázvoru



1 loupaná limetka



A to je ~~konec~~ začátek

Závěr



Konec eBooku už je tady, ale spolu s ním také **několik začátků**. Začátek tvého plánování, začátek příprav a především **začátek tvé detoxikace**. Pevně věřím, že nepůjde jen o začátek jedné detoxikace, ale o začátek **pravidelné očisty tvého těla od škodlivých toxických látek**.

○ Pokud čteš tento závěr, patří ti můj velký dík a také uznání. Zájem o tvé zdraví a odhodlání o něj pečovat je dostatečně velké na to, aby se ti podařilo očistu úspěšně dokončit.

Pevně doufám, že ti můj eBook ukáže a usnadní cestu za **silnou imunitou, pevným zdravým, omlazením, dobrou náladou a životní energií**.

Pokud se ti se mnou bude detox líbit, ráda ti budu stát po boku i příště. Ať už ve formě dalšího „detoxikačního“ eBooku, videa nebo kurzu ... vše je v plánu a je to jen (hlavně) otázka času 😊

Ocením jakýkoli tvůj **komentář k obsahu tohoto eBooku**. Ráda se dozvím **jak se ti dařilo plánování**, co ti vyhovovalo a co ne, **jak probíhala očista** samotná a samozřejmě **jaké byly tvé výsledky**.

Hanka Lang





DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

TUTO KÚRU PROVÁDÍŠ NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ. JE PROTO VELMI DŮLEŽITÉ ZVÁŽIT SVŮJ AKTUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ STAV. POKUD ŘEŠÍŠ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, BEREŠ LÉKY NEBO MÁŠ JAKÉKOLI POCHYBNOSTI, PORAĎ SE O VHODNOSTI DETOXIKACE SE SVÝM LÉKAŘEM NEBO KVALIFIKOVANÝM NUTRIČNÍM TERAPEUTEM.





Já a moje grafická Eliška



ZDRAVÁ STRAVA NÁS PROSTĚ BAVÍ! ☺