



A BELEK MEGTISZTÍTÁSA

7 napos zöld lé program a szervezet és a szokások újrakezdéséhez



FELELŐSSÉGI NYILATKOZAT

Ez a program kizárólag ajánlás céljából készült. Minden erőfeszítést megtettünk annak érdekében, hogy ez a program a lehető legteljesebb legyen. Mindazonáltal előfordulhatnak tipográfiai vagy tartalmi hibák. Ennek az online programnak a célja az információ átadása a holisztikus életmód és étrend által. A szerző nem garantálja, hogy az ebben a programban szereplő információk teljes körűek és nem vállal felelősséget az esetleges hibákért vagy hiányosságokért. A szerző és a tulajdonos nem tartozik felelősséggel semmilyen személlyel vagy szervezettel szemben semmilyen veszteségért vagy kárért, amelyet ez az online program közvetlenül vagy közvetve okozott vagy állítólagosan okozott.

Ez az online program nem helyettesíti a szakszerű orvosi tanácsadást, diagnózist vagy kezelést.

Ez a program azoknak szól, akik nem küzdenek semmilyen betegséggel. Ha fennáll bármilyen betegség vagy annak gyanúja, akkor forduljon dietetikushoz!

A PROGRAMRÓL

Rögtön az elején szeretném elmondani, hogy maga a méregtelenítés anélkül is megtörténik, hogy ebben a programban részt veszel vagy sem. Mint minden tisztító programban, így ebben sem arról van szó, hogy a levekkel kimossuk a szervezetből a toxinokat, hiszen az emberi test nem raktározza a mérgeket a szószoros értelmében. Ezeket a méregtelenítő folyamatokat hivatott ellátni a máj és vese. **A program sokkal inkább arról szól, hogy csökkentjük a terhelést, és ezzel a test természetes méregtelenítő rendszerei jobban működnek.** A szervezetünknek irtó kimerítő feladat az élelmiszeripar által létrehozott adalék anyagok, valamint az alkohol, a cukor, glutén, laktóz, kazein és egyéb anyagok feldolgozása. Oly annyira, hogy sokunk szervezete már nem bírja tovább tolerálni bizonyos alapanyagok elfogyasztását és puffadást, fejfájást, bőrproblémákat okozhatnak. Ezért a fogyáskód első hete arról szól, hogy tehermentesítsük a szervezetünket ezeknek az anyagoknak a csökkentésével és úgymond tiszta alapanyagokkal támogatjuk az életmódváltásunkat.

A program teret enged a finom ízeknek és nem éheztesíti ki a szervezetet, éppen ellenkezőleg szuper tápanyagokkal töltjük fel.

Gyere velem ezen az úton és a programot kövesd a fogyáskódban szereplő étrend ajánlás alapján vagy elgondolásod szerint.

Mit tartalmaz a méregtelenítő program?

Olyan szuper lé receptúrákat, amik segítik a szervezet természetes tisztulási folyamatait, ráadásul vitaminokkal, ásványi anyagokkal látnak el.

Miért előnyös méregtelenítő hetet tartani?

- **Tehermentesíti a szervezetet:**

Csökkentjük a cukor, az alkohol, az adalékanyagok, a glutén és tejtermékek fogyasztását, ezáltal segítünk a beleinknek abban, hogy kevesebb terhelést kapjanak és hatékonyabban ellássák feladatukat.



- **Több energia:**

A szervezet méregtelenítésével és koncentrált tápanyagokkal való ellátásával tartós energianövekedést fogsz tapasztalni.

- **Mikrobiom támogatása**

A fogyáskód programban már szó volt a mikrobiom fontosságáról és arról mi káros és mi táplálja bélflóránkat. Ebben a programban csupa olyan ételt fogyasztunk, ami kedvez a mikrobiomnak mindamellett, hogy minimalizáljuk azokat a külső és belső tényezőket, amik roncsolják a bélflórát.

- **Szépséghez is hozzájárul:**

A természetes levekben található antioxidánsok és vitaminok tisztább, ragyogóbb bőrt eredményeznek, kevesebb öregedési jellel, tükrözve a belső egészségedet.

- **Érzelmi egyensúly:**

A cukor kiiktatásával javulhat a hangulatunk és kevésbé leszünk ingerlékenyek hosszú távon. Fontos, hogy megelőzzük a sóvárgást és alkalmazzunk stresszcsökkentő technikákat. A fogyáskód ezt mind tartalmazza.



ALAPELVEK A HÉTRE

1. Kezd a reggelt egy pohár langyos, citromos vízzel, ami beindítja az emésztést;
 2. Fogyassz napi 2,5-3 liter folyadékot;
 3. Kerüld: cukor, adalékanyag, glutén, tejtermékek, alkohol;
 4. Fogyaszd el a napi leveket és vezesd be a zöld teát;
 5. Javasolt: fontos a stressz levezetése, ezért használd a fogyáskódban leírt technikákat;
 6. Javasolt: állítsd össze saját mozgás tervedet a fogyáskód instrukciói alapján.
- 



HETI LEVEK ELOSZTÁSA

Használd a fogyáskód étrend ajánlásával együtt ezt a tervet!

1.

11 óra: Zöld méregtelenítő lé

14 -15 óra: Gyömbéres citromlé

2.

11 óra: Antioxidáns céklalé

14 -15 óra: Tisztító kókuszvíz

3.

11 óra: Smoothie spenóttal és banánnal

14 -15 óra: Gránátalmás detox

4.

11 óra: Zöld méregtelenítőlé

14 -15 óra: Grépfrútos-rozmaringos lé

5.

11 óra: Antioxidáns céklalé

14-15 óra: Zöld lé káposztával és ananással

6.

11 óra: Zöld méregtelenítőlé

14 -15 óra: Sárgarépás almalé.

7.

11 óra: Gránátalmás detox

14 -15 óra: Gyömbéres citromos lé.

KULCS FONTOSSÁGÚ ÖSSZETEVŐK:

- **GYÖMBÉR:** emésztés
- **CITROM:** C-vitamin és nyirokrendszer
- **SPENÓT:** Magas klorofilltartalom, segíti a máj méregtelenítését és javítja az oxigénellátást
- **UBORKA:** erős antioxidáns és vízhajtó hatású.

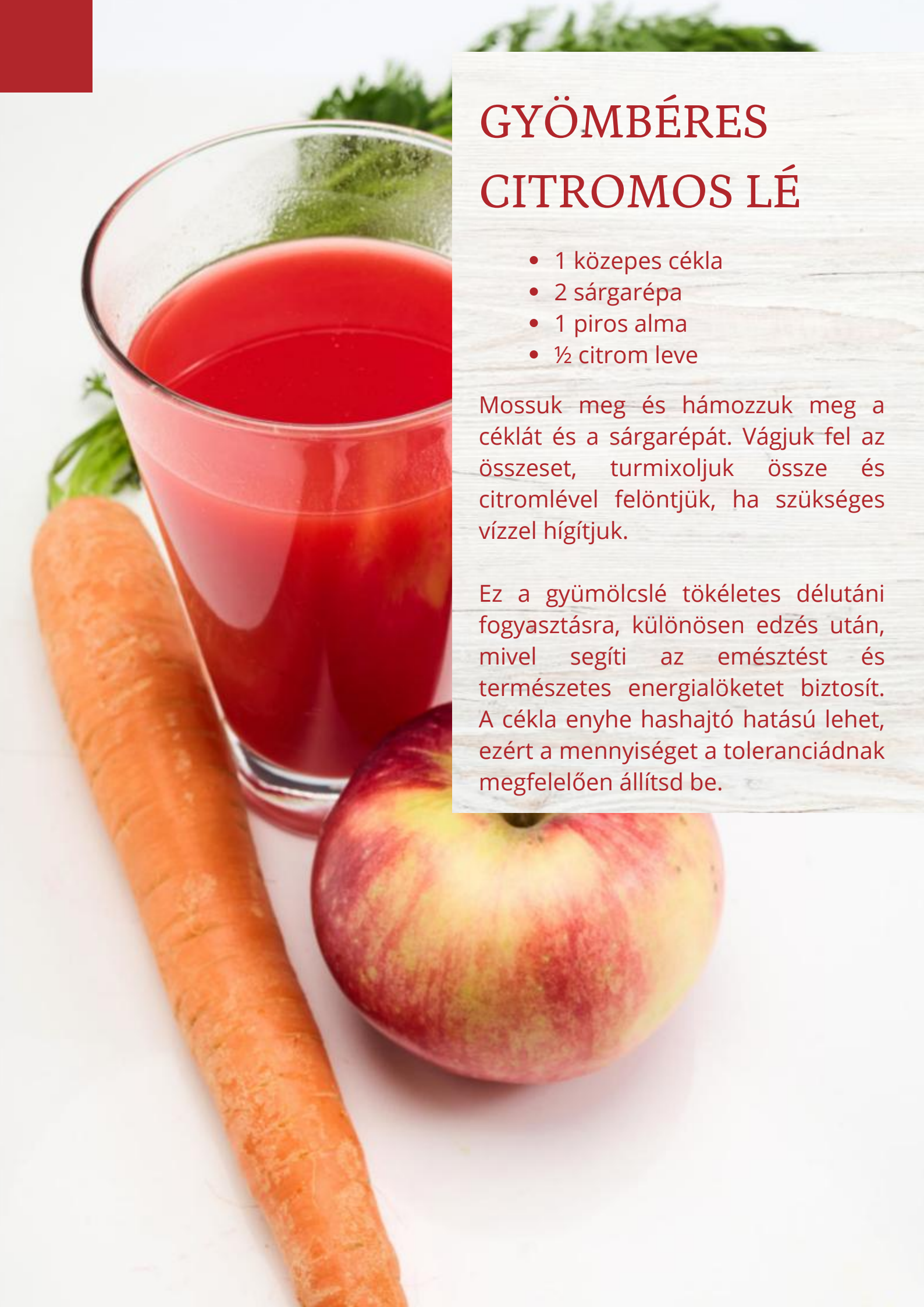




ZÖLD MÉREGTELENÍTŐ LÉ

- 1 közepes uborka
- 2 csésze friss spenótlevél
- 1 zöld alma
- ½ citrom leve
- 1 kis darab friss gyömbér
- ½ csésze tiszta hideg víz

Mossunk meg minden összetevőt és vágjuk kisebb darabokra, majd turmixoljuk le. Órarend szerit fogyasszuk!

A glass of vibrant red juice sits on a white surface. Beside the glass lies a whole orange carrot and a red and yellow apple. In the background, some green leafy vegetables are visible. The scene is brightly lit, creating soft shadows.

GYÖMBÉRES CITROMOS LÉ

- 1 közepes cékla
- 2 sárgarépa
- 1 piros alma
- ½ citrom leve

Mossuk meg és hámozzuk meg a céklát és a sárgarépát. Vágjuk fel az összeset, turmixoljuk össze és citromlével felöntjük, ha szükséges vízzel hígítjuk.

Ez a gyümölcsle tökéletes délutáni fogyasztásra, különösen edzés után, mivel segíti az emésztést és természetes energialöketet biztosít. A cékla enyhe hashajtó hatású lehet, ezért a mennyiséget a toleranciádnak megfelelően állítsd be.



SMOTHIE SPENÓTTAL ÉS BANÁNNAL

- 1 kisebb banán
- 1 marék friss bébispenót
- 2 dl növényi tej vagy kókuszvíz
- ½ citrom leve
- édesítőszer, ha szükséges

Az alapanyagokat turmixoljuk össze. Ásványvízzel hígítsuk!

A photograph of fresh ingredients for a juice recipe. In the foreground, a large orange carrot is partially visible. Behind it, a green apple sits next to a glass bottle filled with orange juice. The background is a light-colored wooden surface.

SÁRGARÉPÁS ALMALÉ

- 1 közepes sárgarépa
- 1 alma
- ½ kis citrom leve
- 1-2 szeletke friss gyömbér (kb. 0,5 cm)
- 1-2 dl víz

A répát és az almát meghámozzuk és kisebb darabokra vágjuk. Turmixgéppel a többi hozzávalóval összedolgozzuk. Ásványvízzel beállítjuk a sűrűségét.

A close-up photograph of a hand holding a glass filled with a vibrant green juice. The hand is adorned with a ring and has light-colored nail polish. The background is a soft-focus blue and green, suggesting a fresh, natural setting. The text is overlaid on the right side of the image.

ZÖLD MÉREGTELENÍTŐ LÉ KÁPOSZTÁVAL ÉS ANANÁSSZAL

- 1 közepes uborka
- 2 csésze friss spenótlevél
- 1 zöld alma
- ½ citrom leve
- 1 kis darab friss gyömbér
- ½ csésze tiszta hideg víz
- 1 káposztalevél
- 2 karika ananász

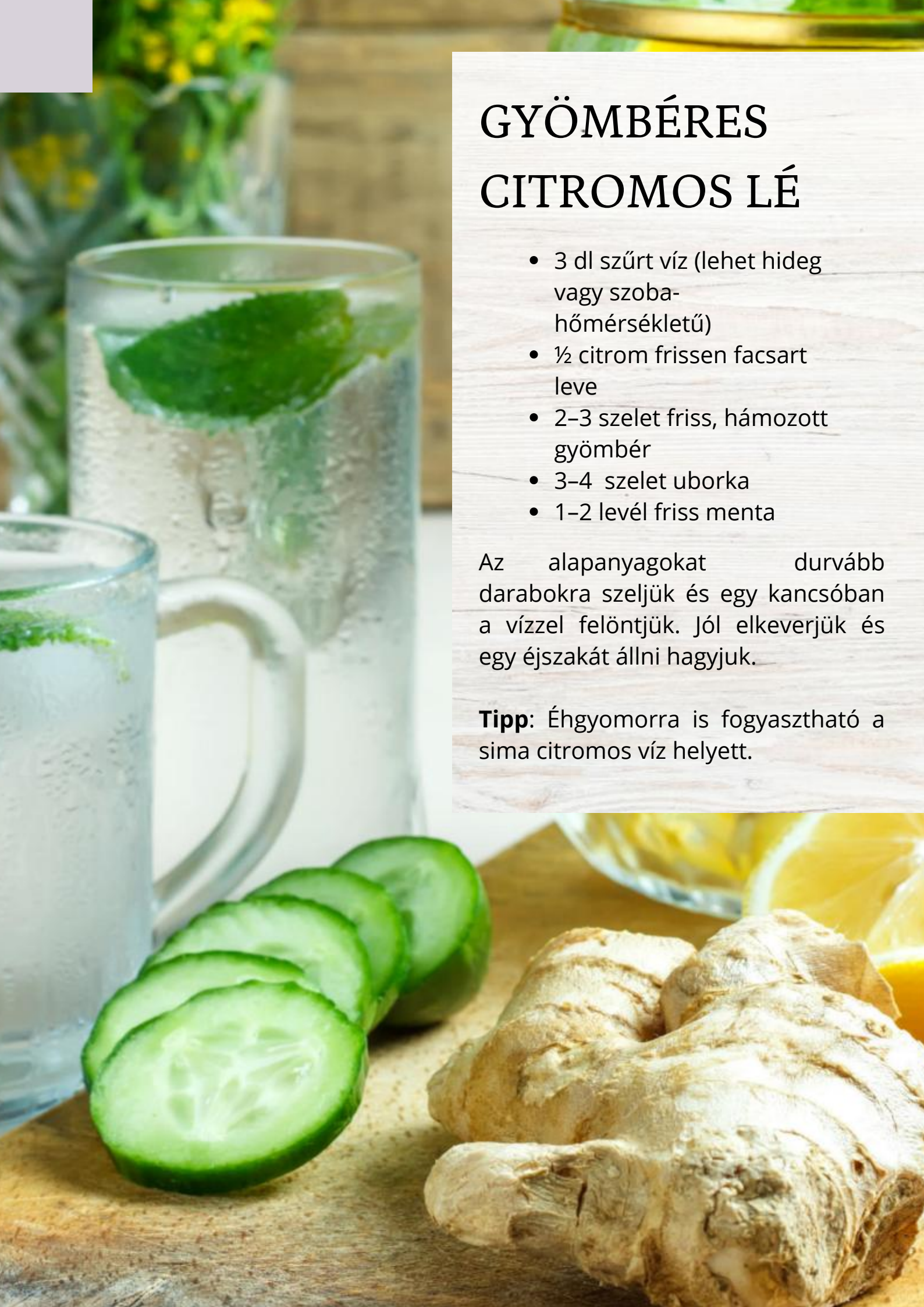
Mossunk meg minden összetevőt és vágjuk kisebb darabokra, majd turmixoljuk össze. Ásványvízzel hígítsuk!

GYÖMBÉRES CITROMOS LÉ

- 3 dl szűrt víz (lehet hideg vagy szoba-hőmérsékletű)
- ½ citrom frissen facsart leve
- 2-3 szelet friss, hámozott gyömbér
- 3-4 szelet uborka
- 1-2 levél friss menta

Az alapanyagokat durvább darabokra szeljük és egy kancsóban a vízzel felöntjük. Jól elkeverjük és egy éjszakát állni hagyjuk.

Tipp: Éhgyomorra is fogyasztható a sima citromos víz helyett.



GRÁNÁTALMÁS DETOX

- 1,5 dl 100% bio gránátalmalé
- 1,5 dl kókuszvíz
- ½ citrom leve
- 2-3 mentalevél (opcionális)

Az alapanyagokat keverjük össze és már fogyasztható is.

Tipp: A gránátalma antioxidánsban nagyon gazdag, védi a sejteket az oxidatív stressztől, és frissítően édes-savanykás ízt ad az italnak.





GRÉPFRÚTOS- ROZMARINGOS LÉ

- 3 dl víz
- ½ grépfrút leve
- 1-2 grépfrút szelet
- 1 kis ág friss rozmaring

Az alapanyagokat egy kancsóban összekeverjük, állni hagyjuk 10 percet.

Tipp: Anyagcsere-serkentő, antioxidánsban gazdag.



TISZTÍTÓ KÓKUSZVÍZ

- 2 dl kókuszvíz
- 1 dl ásványvíz
- ½ citrom frissen facsart leve
- 2-3 szelet friss, hámozott gyömbér
- 3-4 szelet uborka
- 1-2 levél friss menta

A kókuszvíz kellemes édeskés ízű ital, természetes formában tartalmaz magnéziumot, káliumot és nátriumot. Elősegíti az emésztést, támogatja a tisztulást.

Tipp: A kókuszvíz önmagában is fogyasztható.

GYULLADÁSCSÖKKENTŐ KAKAÓ

- 2 dl víz
- 1 evőkanál holland kakaópor
- késhegynyi fahéj
- késhegynyi gyömbér
- késhegynyi kurkuma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál ízetlen kollagénpor vagy rostpor

Az alapanyagokat alaposan turmixoljuk össze és már kész is!
Melegítés nélkül,
szobahőmérsékleten fogyasszuk!





ZÖLD TEA

"Egy korty önmagadhoz"

HOGYAN TÁMOGAT A FOGYÁSBAN ÉS A MINDENNAPOKBAN?

- Növeli az anyagcserét, így a szervezet több energiát éget el akár nyugalmi állapotban is. Ezért a cellulit testkezelés előtt is érdemes elfogyasztani egy bögre zöld teát;
- Zsírégető hatása van;
- Stabílan tartja a vércukorszintet, így segít a nassolás iránti vágy leküzdésében is.
- Fitonutriensekben gazdag, ami a fiatalos megjelenésben is támogat.
- Gyulladáscsökkentő hatású.
- Mikrobiom barát prebiotikus hatása révén.

Így
készítsük,
hogy
tökéletes
legyen:



**Vigyázzunk,
hogy ne legyen
keserű!**

1. Szálas, bio minőségű teát használjunk!
2. A vizet ne forraljuk fel, mert a tea keserű lesz! 70-80 fokos hőmérséklet ideális.
3. Áztassuk 3 percig, hogy kioldódjon.
4. Citromlével ízesíthetjük.
5. Délelőtt fogyasszuk, mivel koffeint tartalmaz.

ZÖLD TEA DETOX KOKTÉL

- 1 csésze zöld tea
- 1-2 cm friss gyömbér, reszelve
- 1/2 citrom leve

1. Készítsd el a zöld teát.
2. Keverjük bele a reszelt gyömbért és a citromlevet.
3. Máris fogyasztható!
4. Nyáron jéggel is fogyasztható.

Jó tudni: Tisztít, segíti az anyagcserét, gyulladáscsökkentő hatású és segíti a fogyásod.





Shelly Schea
Holistic Beauty & Lifestyle