

# Detoxifierea organismului în doar 3 zile

## **Program intensiv de detoxifiere sănătoasă prin sucuri în doar 3 zile**

Anul trecut prin septembrie când mă pregăteam pentru challenge-ul meu "30 de km la 30 de ani" l-am descoperit pe [Jason Vale aka The Juice Master](#) și m-au impresionat **rețetele lui de sucuri** (și ca gust sunt foarte bune) dar și modul său de gândire.

Are la activ nu mai puțin de 10 cărți despre modul în care sucurile **îți pot schimba viața** din toate punctele de vedere.

Eu am folosit până acum doar sucurile sale pentru **efort fizic** și pot să spun c-au fost foarte utile și gustoase.

Mai jos este un **program de detoxifiere**, în special, dar care ajută și persoanele care **vor să slăbească sănătos**.

Programul **garantează o scădere în greutate** dar în primul rând se va simți o **schimbare la nivel mental**.

După **72 de ore** în care cofeina, zahărul rafinat, grăsimile rafinate și alte mâncăruri toxice vor fi înlocuite cu extracte proaspete din fructe și legume **sistemul nervos se va liniști, începi să gândești mult mai limpede** și vei observa cum toate simțurile se vor ascuți.

### **Ziua 1**

La trezire : un pahar de apă caldută cu lămâie

Micul dejun : **Detox Special**

Prânz : Detox Special  
Cină : **H2O Detox**  
Seara : **Beyond Detox**

### Ziua 2

apă caldă cu lămâie  
**Smoothie**  
La trezire : Un pahar de  
Micul dejun : **Super Detox**  
Prânz : **Dreamy Detox**  
Cină : H2O Detox  
Seara : Beyond Detox

### Ziua 3

pahar de apă caldă cu lămâie  
**Special**  
La trezire : Un  
Micul dejun : Detox  
Gustare între mese : H2O Detox  
Prânz :  
Beyond Detox  
Cină : H2O  
Detox  
Seara :  
Dreamy Detox

**Rețete** (toate cantitățile sunt cu aproximație și nu este nimic bătut în cuie, se pot face mici modificări în funcție de preferințele fiecăruia) :



Special

Detox

**Special**

**Detox**

3 mere ( de preferat royal  
gala sau golden delicious)  
1 morcov  
1 felie de lămâie  
1/4 ardei gras galben  
1/2 castravete mic (aprox.  
3cm)  
1/4 țelină apio (pețiol)  
1 tulpină mică de broccoli  
(aprox. 3cm)  
1 felie de sfeclă roșie (  
aprox. 3cm)  
1 avocado mediu copt  
gheață

Toate ingredientele începând cu mărul se bagă în storcător, excepție făcând **avocado**.

Gheața împreună cu avocado se amestecă în blender cu sucul obținut la storcător.

**Dreamy Detox**

2 mere (de preferat royal  
gala sau golden delicious)  
1 felie de lămâie  
1/2 castravete mic (aprox.  
3cm)  
1 țelină apio (pețiol)  
1 rădăcina ghimbir ( aprox.

3cm)

gheață

Toate ingredientele se bagă la storcător iar apoi sucul obținut se amestecă la blender cu gheață.

### **H2O Detox**

1 sfeclă roșie mică  
1/2 măr (de preferat royal  
gala sau golden)  
1 felie mare de ananas  
1 felie mare de lămâie  
3/4 litri apă minerală  
1 recipient pentru suc (gen termos  
pentru a nu pătrunde lumina și oxigenul)

Se introduc sfecla, mărul, ananasul și lămâia la storcător după care sucul obținut se amestecă cu apa minerală.



Detox

H2O

### **Smoothie**

### **Super Detox**

1/2 ananas mic  
5-10 afine  
5-10 mure  
200g iaurt de capră  
4 cuburi de gheață

Se introduce ananasul la stocator iar sucul obținut se amestecă la blender cu afinele, murele, iaurtul și gheață.

### **Beyond Detox**

3 mere ( de preferat royal gala sau golden delicious)	1 mâna mare de spanac
(aprox. 50-60gr)	1 felie de sfeclă roșie (
aprox. 3cm)	1/2 castravete mic (aprox.
3cm)	câteva frunze de pătrunjel
	1/2 avocado copt
	Gheață

Se introduce mărul, spanacul, pătrunjelul, castravetele și sfecla roșie în storcător după care sucul obținut se amestecă la blender cu avocado și gheață.

10 sfaturi de la Jason Vale pentru că aceste 3 zile să treacă mai ușor și să beneficiezi la maximum de ele.

**1.** Asigură-te că ai **toate fructele și legumele** necesare înainte de a începe detoxifierea.

**2. Golește-ți frigiderul.** Nu-ți face cumpărăturile tale normale și cele pentru detoxifiere în același timp. Ideal ar fi să-ți termini toate proviziile iar apoi să te duci la cumpărături după cele necesare programului de 3 zile **pentru a evita orice fel de tentație.**

**3. Pregătește-te mental citind sau urmărind documentare despre stilul de viață sănătos pe care ți-l dorești și tu.**

**4.** Asigura-te că ai un **storcător** și un **blender** de calitate pentru o calitate cât mai bună a sucurilor și pentru a economisi timp.

**5.** Cumpără-ți un **recipient special** pentru sucuri care o să te ajute în aceste trei zile dar și în general pentru o viață sănătoasă. Această sticlă trebuie să blocheze pătrunderea oxigenului și luminii solare pentru **a evita alterarea vitaminelor și mineralelor** din sucuri.

**6.** Încearcă să ai un program cât mai lejer pentru a-i oferi trupului și minții **cât mai mult timp de odihnă.**

**7.** Încearcă să nu stai prea mult la televizor deoarece este unul dintre cei mai mari poluanți pentru minte. În această călătorie de 3 zile trebuie să ai grijă să-ți **cureți atât corpul dar și mintea.**

**8. Dormi cât mai mult.** Odihna este la fel de importantă ca și **aerul curat, exercițiile, alimentația sănătoasă și o atitudine de recunoștință** față de tot ce ai.

**9.** În aceste trei zile pentru rezultate excepționale încearcă să **combini beneficiile sucurilor cu cele ale masajului.** Te vei simți răsfățat, timpul va trece repede, **funcțiile sistemului limfatic și circulator vor fi accentuate iar efectul programului va fi și mai vizibil.**

**10.** Adopta pe tot parcursul acestor zile o **atitudine pozitivă** gândindu-te că nu te obligă nimeni să parcurgi acest program ci îl faci pentru că **tu îți dorești să fi mai sănătos** nu obosit tot timpul, **tu vrei să arăți mai bine atât fizic cât și psihic , tu îți dorești să te simți efectiv mai bine în pielea ta.**

Mult succes.



0

variantă de alimente cu câteva greșeli

**P.S.** – Observați în urma aplicării acestui program la mai multe persoane :

În primul rând lista de cumpărături este destul de greu de urmărit și au

apărut și confuzii (spanac congelat, țelină de căpățână) și atunci am realizat un **total cu alimentele necesare celor trei zile de detoxifiere.**

- **24 de mere**, de preferat românești royal sau golden
- **3 morcovi** , noi românești, se găsesc la legătură cu frunze cu tot
- 9 feli lămâie ( cam **2 lămâi mici**) de preferat să nu fie din Turcia
- **1 ardei gras galben**, la fel de preferat să nu fie din Turcia
- **4 castraveți mici**, românești
- **3 țeline apio** ( țelină de frunze, se găsește la supermarketuri)
- **3 tulpini de broccoli** ( poate să fie și conopidă sau altă cruciferă dacă nu găsiți)
- **5 sfeclă roșii**, românești, se găsesc în orice piață
- **5 avocado** ( trebuie cumpărat cu câteva zile înainte pentru a se coace până la folosire, se pune neapărat copt în sucuri)
- **un anans mare** ( să fie copt)
- **150 gr. de spanac frunze crud**, românesc
- **o legătură de pătrunjel**
- **2 rădăcini de ghimbir**
  - **5-10 afine, 5-10 mure** ( se pot folosi și alte fructe de pădure)
  - **200 gr. iaurt de capră** ( dacă nu-l suportați se poate înlocui și cu alt tip de iaurt)
  - **3 litri de apă minerală**
  - **gheață**
  - **recipient tip termos**

Un alt aspect este **pregătirea psihică și fizică care ar trebui începută cu câteva zile înainte.**

**0 alimentație ușoară** timp de o săptămână ajută foarte mult pentru o trecere mai ușoară a programului de detoxifiere.

Din punct de vedere psihic trebuie trebuie eliminate tentațiile cât și influențele negative.

*Starea psihică este mai importantă decât alimentația (cea mai sănătoasă mâncare din lume consumată în stres sau supărare devine acidă în organism) și atunci dacă simțiți pe parcursul procesului de detoxifiere stări de frustrare, poftă sau alte lucruri negative față de programul pe care-l urmați, înseamnă că nu sunteți încă pregătiți mental și mai bine vă opriți.*

*Greșala apare în momentul când nu vedeți progresele pe care le faceți, adică partea plină a paharului, și observați doar sucul pe care n-ați putut să-l mai beți.*

*Nimic nu e pierdut dacă nu reușiți să urmați exact programul și orice suc pe care-l beți, orice zi fără țigări sau cafea e un pas înainte.*

**De fiecare dată când încerci să faci o schimbare în bine pentru tine se vor găsi multe persoane în jurul tău care vor încerca să te tragă în spate.**

Pentru a evita asemenea situații și persoane este de preferat ca programul să fie ținut în weekend, vineri – sâmbătă – duminică, astfel și în cazul unor probleme de stomac care pot apărea în urma detoxifierii să fiți liniștiți acasă.

Unele persoane au simțit o senzație de foame ceea ce este normal și atunci aveți voie să completați cu suc de portocale, suc de mere sau o cantitate mai mare din rețetele de mai sus.

Pentru cei care fumează sau beau cafea e ideal să renunțe la ele cu câteva zile înainte de a începe programul de detoxifiere deoarece pot apărea senzații de rău care combinate cu procesul de detoxifiere pot îngreuna desfășurarea programului.

După aceste 3 zile este de preferat să continuați cu o alimentație cât mai simplă iar revenirea la mâncarea solidă să se facă treptat.

Sunt persoane care au continuat până la 10 – 20 de zile doar cu sucuri așa că vă doresc și vouă mult succes.





## Masajul

**scalpului** – pentru că toate pornesc de la cap

Dacă doriți rezultat mai bune și implicit o **scădere mai mare în greutate** puteți combina cele **3 zile de detoxifiere cu masaj** și împachetări, aceste procedee ajutând corpul să **elimine și mai multe toxine**.

Deoarece **fiecare om este unic** și fiecare organism are modul său de funcționare rezultatele sunt diferite de la caz la caz și nu se poate garanta un număr de kilograme pierdute sau de toxine eliminate, dar se poate face o evaluare și un **program personalizat pentru obținerea unor rezultate maxime**.

Vă așteptăm pentru a discuta și a pregăti împreună **cel mai bun program posibil** pentru dumneavoastră. (Cinnamon Salon – **0730.992.638** sau direct cu mine – **0722.394.420**).

În cazuri de excepție, adică doar pentru persoane pe care le cunosc, pot pregăti toate sucurile necesare programului de detoxifiere dar trebuie să mă anunțați cu cel puțin câteva săptămâni înainte, deoarece **timpul este limitat și singurul lucru pe care nu-l mai primești înapoi, niciodată**.

0 zi frumoasă.