

AYUR- VEDIC DETOX DAY

Ayurvedic detox day – день на 7 крем-супах с суперфудами. Эта программа для плавной и комфортной разгрузки организма, очищения и улучшения самочувствия без ощущения голода.

День на родном питании, что дает возможность для входа в более продвинутый уровень детоксикации и помогает плавно выйти из него.

* если ощущение голода присутствует - съешьте пригоршню замоченных орехов или ягод и соблюдайте питьевой режим.

8:00

морковь, вода, лук-порей, оливковое масло, сок лайма, чеснок, сушеный имбирь, морская соль, лукума, карри, куркума.

270г | 95ккал | белки: 2,03 жиры: 5,2 углеводы: 12,5

10:00

свекла, вода, чернослив, лук-порей, чеснок, мята, сок лайма, морская соль, дрожжи неактивные пищевые, синий чай анчан.

270г | 92ккал | белки: 3,77 жиры: 0,3 углеводы: 21,2

12:00

сельдерей, вода, кейл, яблоко, лук-порей, сироп топинамбура, чеснок, сок лайма, морская соль, чабрец, конопляный протеин.

270г | 83ккал | белки: 2,6 жиры: 3,2 углеводы: 13,3

14:00

цуккини, вода, кешью, репчатый лук, оливковое масло, морская соль, чеснок, мексикит, мускатный орех.

270г | 232ккал | белки: 7,54 жиры: 22 углевода: 10,2

16:00

спаржа, вода, шпинат, кокосовое молоко, кешью, сироп топинамбура, сок лайма, пищевые дрожжи, асафетида, спирулина, морская соль, черный перец.

270г | 214ккал | белки: 8,7 жиры: 16,53 углеводы: 15,08

18:00

тыква, кокосовое молоко, яблоко, сельдерей, репчатый лук, чеснок, оливковое масло, малиновый уксус, куркума, морская соль.

270г | 231ккал | белки: 3,19 жиры: 20,9 углеводы: 18,3

20:00

брокколи, цветная капуста, кокосовая вода, репчатый лук, оливковое масло, чеснок, морская соль.

270г | 155ккал | белки: 3,7 жиры: 8,9 углеводы: 15,1

anytime

напиток джама: кокосовая вода, имбирь, сок лайма, сироп топинамбура, лукума, куркума.

270г | 80ккал | белки: 0,27 жиры: 0,12 углеводы: 19,38

Бенефиты программы:

- ощущение насыщенности при меньших порциях
- ресурс для насыщения организма клетчаткой
- энергичность во время Ayurvedic detox day
- «отдых» для пищеварительной системы из-за жидкой формы пищи

Ayurvedic detox day поможет тебе:

- усилить перистальтику кишечника
- избавиться от отеков
- снизить желание есть сладкое и употреблять напитки с кофеином
- усилить действие самоочищения органов пищеварения
- потерять несколько лишних килограммов

Рекомендации от команды GC:

- поддерживать водный баланс
- исключить алкоголь
- выполнять комфортную для вас физическую активность
- минимизировать употребление напитков с кофеином

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость компонентов и рекомендации вашего врача при хронических и сезонных заболеваниях

Рекомендация GC:
проходить Ayurvedic detox day перед программой Clean Green и после

