

# AYUR- VEDIC DETOX DAY

Ayurvedic detox day - день на 7 крем-супах з суперфудами. Ця програма для плавного та комфортного розвантаження організму, очищення та покращення самопочуття без відчуття голоду.

День на рідному харчуванні, що дає можливість для входу у більш просунутий рівень детоксу та допомагає плавно вийти з нього.

\* якщо відчуття голоду присутнє - з'їжте жменю замочених горіхів або ягід та дотримуйтесь питного режиму.

## 8:00

морква, вода, цибуля-порей, оливкова олія, сік лайма, часник, сушений імбир, морська сіль, лукума, карі, куркума.

270г | 95ккал | білки: 2,03 жири: 5,2 вуглеводи: 12,5

## 10:00

буряк, вода, чорнослив, цибуля-порей, часник, м'ята, сік лайма, морська сіль, дріжджі неактивні харчові, синій чай анчан.

270г | 92ккал | білки: 3,77 жири: 0,3 вуглеводи: 21,2

## 12:00

селера, вода, кейл, яблуко, цибуля-порей, сироп топінамбура, часник, сік лайма, морська сіль, чебрець, конопляний протеїн.

270г | 83ккал | білки: 2,6 жири: 3,2 вуглеводи: 13,3

## 14:00

цукіні, вода, кеш'ю, ріпчаста цибуля, оливкова олія, морська сіль, часник, мескит, мускатний горіх.

270г | 232ккал | білки: 7,54 жири: 22 вуглеводи: 10,2

## 16:00

спаржа, вода, шпинат, кокосове молоко, кеш'ю, сироп топінамбура, сік лайма, харчові дріжджі, асафетида, спіруліна, морська сіль, чорний перець.

270г | 214ккал | білки: 8,7 жири: 16,53 вуглеводи: 15,08

## 18:00

гарбуз, кокосове молоко, яблуко, селера, ріпчаста цибуля, часник, оливкова олія, малиновий оцет, куркума, морська сіль.

270г | 231ккал | білки: 3,19 жири: 20,9 вуглеводи: 18,3

## 20:00

броколі, цвітна капуста, кокосова вода, ріпчаста цибуля, оливкова олія, часник, морська сіль.

270г | 155ккал | білки: 3,7 жири: 8,9 вуглеводи: 15,1

## anytime

напій джаму: кокосова вода, імбир, сік лайму, сироп топінамбура, лукума, куркума.

270г | 80ккал | білки: 0,27 жири: 0,12 вуглеводи: 19,38

## Бенефіти програми:

- відчуття насиченості при менших порціях
- ресурс для насичення організму клітковиною
- енергійність під час Ayurvedic detox day
- «відпочинок» для травної системи через рідку форму їжі

## Ayurvedic detox day допоможе тобі:

- посилити перистальтику кишківника
- позбутися набряків
- знизити бажання їсти солодке та вживати напої з кофеїном
- підсилити дію самоочищення органів травлення
- втратити декілька зайвих кілограмів

## Рекомендації від команди GC:

- підтримувати водний баланс
- виключити алкоголь
- виконувати комфортну для вас фізичну активність
- мінімізувати вживання напоїв з кофеїном

## Проти-показання:

- індивідуальна непереносимість компонентів та рекомендації вашого лікаря при хронічних та сезонних захворюваннях

Рекомендація GC:  
проходити Ayurvedic detox day перед програмою Clean Green та після

