

Napsal uživatel Jarda Knápek
Pondělí, 19 Duben 2010 17:43



Kolega z práce přinesl vytištěný "Dvoutýdenní program na pročištění organismu" / [originál ve slovenštině](#)

kteřý jsem přeložil a doplnil podle uvedeného odkazu. Od pondělka 26.4.2010 zahajujeme s kolegou tento program.

Program je založen na konzumaci jablečného octu. Jablečný ocet se doporučuje nejen jako preventivní a léčivý prostředek, ale také jako zdraví udržující léčivý prostředek. Obsahuje totiž až stovku látek jako vitamíny, všechny esenciální aminokyseliny potřebné k vytváření protejnů a některé bioaktivní látky. Jablečný ocet podporuje látkovou výměnu, zvyšuje schopnost tvorby červených krvinek a omezuje hnilobné a kvasné procesy ve střevech. Má pozitivní vliv na stimulaci metabolických procesů, které odbourávají tuk, čímž mohou přispívat k postupnému snižování tělesné hmotnosti.

Vždy před jídlem rozmíchejte asi 0,4 cl octu ve třech deci studené vody. Pokud je nápoj na vás příliš silný, můžete si dát méně octu, případně se dají v lékárně koupit tabletky s jablečným octem, které před jídlem pěkně spapáte.

Níže následuje jídelníček.

Snídaně

Oběd

Večeře

Pondělí

černá káva

2 rajčata

2 vejce natvrdo

1 celozrnný rohlík

1 kuřecí nebo krutí řízek (nebo 1 steak)

Jarní pročištění organismu - Cross Country Team - Horní Heřmanice

Napsal uživatel Jarda Knápek
Pondělí, 19 Duben 2010 17:43

salát + dostatečné množství jablečného octa

2-3l minerálky

1 šálek kopřivového čaje

Úterý

1 káva s trochou mléka

1 celozrnný rohlík

1 kuřecí nebo krutí řízek (nebo 1 steak)

salát + dostatečné množství jablečného octa

1 bílý nízkotučný jogurt

2-3l minerálky

1 šálek kopřivového čaje

1 šálek čaje na pročištění krve

Středa

1 káva s trochou mléka

1 celozrnný rohlík

2 vejce natvrdo

1 konzerva tuňáka bez oleje

1 celozrnný rohlík

salát

20 dkg šunky

2 rajčata

2-3l minerálky

1 šálek kopřivového čaje

Čtvrtek

černá káva

1 celozrnný rohlík

1 kuřecí nebo krutí řízek (nebo 1 steak)

salát + dostatečné množství jablečného octa koprem nebo petrželovou nať

okurkový sálát

2-3l minerálky

1 šálek kopřivového čaje

1 šálek čaje na pročištění krve

Pátek

1 káva s trochou mléka

1 celozrnný rohlík

2 rajčata

1 celozrnný rohlík

1 konzerva tuňáka bez oleje

salát + dostatečné množství jablečného octa

Jarní pročištění organismu - Cross Country Team - Horní Heřmanice

Napsal uživatel Jarda Knápek
Pondělí, 19 Duben 2010 17:43

(nebo dušená ryba, okurkový salát)

20 dkg šunky
ovoce (ne banány)

2-3l minerálky
1 šálek kopřivového čaje

Sobota

čaj s citrónem

2 rajčata
2 vejce natvrdo
1 celozrnný rohlík

Jezte! Je jedno co a kolik 2-3l minerálky

1 šálek kopřivového čaje
1 šálek čaje na pročištění krve

Neděle

1 káva s trochou mléka

1 celozrnný rohlík

1/2 grilovaného kuřete
salát

2 rajčata a chřest
ovoce (ne banány)
1 celozrnný rohlík 2-3l minerálky
1 šálek kopřivového čaje

Základní pravidla programu:

- dodržujte pitný režim, denně vypijte 2-3l minerálky. Nejlepší je neperlivá minerálka s nízkým obsahem sodíku.
- napijte se vždy půlhodiny před jídlem a hodinu po jídle
- denně vypijte 1 šálek kopřivového čaje
- každý druhý den vypijte 1 šálek čaje na pročištění krve (úterý, čtvrtek a sobota)
- absolutně vynechte: cukr, sůl, alkohol, limonády
- minimum oleje, používejte jen olivový
- program trvá jeden týden a následující se opakuje.
- program začínejte v pondělí
- na pročištění organismu zvolte program na dva týdny
- na redukci hmotnosti zvolte program na dva týdny, potom týden pauza a zase znovu dva týdny dle výše uvedeného jídelníčku
- nesmíte spáchat žádný prohřešek

Jarní pročištění organismu - Cross Country Team - Horní Heřmanice

Napsal uživatel Jarda Knápek
Pondělí, 19 Duben 2010 17:43

Vyzkoušeli jste tuto dietu? Podělte se s námi o zážitky z min. dvoutýdenního maratonu :-)

[Joomla SEF URLs by Artio](#)