

Tarmdetox 18 dagar

Innehåll:

- 5 burkar maintenance cleanse
- 2 burkar enzymer
- 1 burk 15 day cleanse.



Dag 1-3:

- 2 kapslar Maintenance Cleanse 3 ggr dagligen. För bästa effekt hålls innehållet ur kapseln i 4 dl vatten. Skaka noga och drick
- 2 kapslar enzymer 20 min innan varje drink av ovan
- 1 kapsel av 15 Day cleanse innan läggdags
- Kost: Under dessa tre dagar trappas all gluten, socker, mejeri, tillsatser, kaffe (helst innan pga avvänjningssymtom) liksom processad mat. Ät små måltider med mestadels sallad och grönt, frukt, smoothies. Lite annan vego föda går också bra, du som äter animaliskt, försök minska rejält på det. Lite kyckling ibland är okej, men bäst om du försöker undvika animaliskt dessa 15 dagar. Fett ska minskas på rejält, likaså mer stärkelserik föda.
- Vätskeintag: Väldigt viktigt med mycket vatten/vätska. Minst 2.5 liter under denna period. Röda och gröna teer går bra att dricka. Bra även med örteer för lever, njurar.

Dag 3-18:

- 5 kapslar Maintenance Cleanse 5 ggr dagligen. För bästa effekt hålls innehållet ur kapseln i 4 dl vatten. Skaka noga och drick
- 2 kapslar enzymer 20 min innan varje drink av ovan
- 1 kapsel av 15 Day cleanse innan läggdags
- Kost: För bästa effekt så intas helst endast flytande föda i form av smoothies. Det går bra att inta både frukt eller gröna smoothies. För absolut bästa effekt så intas helst endast 2 st dagligen. En till lunch och en vid 18 tiden. Är man väldigt hungrig så går det bra att inta fler eller en sallad.
- Protokollet kan göras även om man äter sin vanliga mat, dock blir effekten större med ovannämnt.
- Vätskeintag: Väldigt viktigt med mycket vatten/vätska. Minst 2.5 liter under denna period. Röda och gröna teer går bra att dricka. Bra även med örteer för lever, njurar.

Bra om du intar mer elektrolyter under detoxperioden, tex kokosvatten. Efter detoxen är det viktigt att börja med lättsmält mat i form av frukt och sallad. Fortsätt med enzymerna innan måltid.