

Jednodňová kúra. 8 nápojov.

**Vyskladali sme pre vás 8 nápojov,
ktoré máte vypiť počas 1 dňa.**

Fungujú ako náhrada jedla, dodajú vám množstvo kvalitných živín, vitamínov a minerálov a zároveň tráviacemu traktu umožnia oddýchnuť si. Vaše telo vám za to bude vďačné.

Telo sa vie čistiť samo — ale raz za čas mu je dobré pomôcť.

Preto sme vo Fachu pripravili kufrík plný ovocia a zeleniny.

Pri kúre dodržujte nasledovné poradie a jednotlivé položky si rozplánujte v pravidelných intervaloch. Medzi každou šťaviu vypite aspoň pol litra vody izbovej teploty.

1. Black limo - 250 ml
2. Greens..... - 500 ml
3. Roots..... - 500 ml
4. Greens..... 500 ml
5. Shot.....30 ml
6. Greens..... - 500 ml
7. Roots.....500 ml
8. Roots.....500 ml

TIP Pre maximálny účinok sa počas očisty prosím vyhnite kofeínu, alkoholu, sladeným limonádám a masovo spracovaným produktom.

Ako postupovať:

- 1. Príprava**
Pred začiatkom kúry minimálne 3 dni konzumujte len rastlinnú stravu, vyhnite sa spracovaným potravinám a alkoholu.
- 2. Voda**
Medzi každou šťavou vypite aspoň pol litra vody izbovej teploty. Do pohára si pokojne prihodte plátok citróna.
- 3. Odstup**
Udržiavajte medzi šťavami dvojhodinový odstup.
- 4. Oddych**
Vynechajte v deň kúry náročný šport alebo tréning. Oddýchnite si, dýchajte, relaxujte. Jemná jóga alebo prechádzka vám prospejú a pomôžu kúre pôsobiť optimálne.

