

SULU KŪRE (1-3 dienas)

- ✓ ORGANISMA SPĒCINĀŠANAI
- ✓ IMUNITĀTES STIRPINĀŠANAI
- ✓ SVARA SAMAZINĀŠANAI
- ✓ VIELMAIŅAS NORMALIZĒŠANAI
- ✓ ĀDAS UN MATU VESELĪBAI
- ✓ ZARNU TRAKTA DARBĪBAS UZLABOŠANAI

Neskatoties uz to, vai šī ir jūsu pirmā sulu kūre, vai jau esat zinātājs šajā jomā, DABLAB sulu kūre ir izstrādāta, lai JŪS sasniegtu labākos rezultātus.

Lēni spiestās sulas ir bagātas ar vitamīniem, minerālvielām, dzīviem fermentiem, kas piepildīs Jūsu ķermeni ar visām nepieciešamajām uzturvielām, lai nodrošinātu jūsu ķermeni ar nepieciešamajām ikdienas uztura vajadzībām.

1. sagatavošanās - labākam rezultātam, 1 līdz 2 dienas pirms sulu kūres, **ieteicams** samazināt vai pilnībā izslēgt alkoholu, kofeīnu saturošu un termiski apstrādātu produktu iekļaušanu ēdienkartē, kā arī izvairīties no dzīvnieku izcelsmes, piena, miltu un rafinētiem produktiem.

2. ieteikumi - dzeriet sulas ik pēc 2,5 vai 3 stundām un vismaz 250 ml ūdens pēc katras sulas. Ieteicams pilnībā atteikties no alkohola, smēķēšanas, termiski apstrādāta ēdiena, dzīvnieku izcelsmes, piena, miltu un rafinētiem produktiem, tas noteikti traucēs attīrīšanās procesam.

3. sulu secība nav noteikta, bet iesakām vienkāršu principu pēc krāsām: dzeltenā/oranžā no rīta, sarkanā - dienas laikā, zaļā - vakarā. Zaļais un ingvera šotiņš ir kā palīgi sulu kūres laikā. **Ingvera šotiņu** iesakām lietot dienas pirmajā pusē, jo tam ir **uzmundrinošs efekts**, bet zaļo - pēcpusdienā. Ingvera šotiņu, ja tas šķiet par stipru, varat lietot kopā ar siltu ūdeni.

4. izsalkums - ja tiešām ļoti vēlaties ēst, tad sagatavojiet nelielu burkānu, selerija kātus vai lapu salātus, tas ļoti neietekmēs jūs attīrīšanos.

5. fiziskā slodze kūres laikā ir pieļaujama (3 dienu kūrei iesakām slodzi samazināt), vērojiet sevi un iespējami palieciet komforta zonā, ja jūtaties slikti, samaziniet vai pārtrauciet slodzi. Ja kūres (3 dienas) laikā sportojat, iesakām ingvera šotiņu šķaidīt ar ūdeni un pievienot nedaudz medu, tas sniegs papildus enerģiju.

6. pēc sulu kūres ir ļoti svarīgi **pakāpeniski** atgriezties pie ierastās pārtikas. Sākumā ieteicams uzņemt tikai šķidrū ēdienu - smūtījumus, krēmzupas, vēlāk jau viegli sagremojamu ēdienu, un tā pamazām atgriezties pie ierastās ēdienkartes. **1-2 dienas izvairieties no dzīvnieku izcelsmes, piena, miltu un rafinētiem produktiem.**