Despre detoxifiere

Un organism curat, care funcţionează la randament maxim are capacitatea să ardă mult mai multă grăsime decât un organism blocat la nivel celular, iar acest lucru este demonstrat de studii ştiinţifice.

Acest lucru l-am constatat şi eu lucrând cu mii de persoane care voiau să slăbească, urmau diete bune, dar nu obţineau rezultate din cauza anumitor blocaje, în special pe tubul digestiv şi ficat.

Dacă te afli în aceasta situaţie este aproape imposibil să scapi de grăsimea nedorită, chiar dacă urmezi o dietă bună, care însă nu conţine şi o strategie de detoxifiere precum dieta de faţă.

Îţi voi dezvălui mai multe adevăruri despre această strategie în capitolele următoare, însă până atunci vreau să lămurim ce înseamnă „detoxifiere" în percepţia mea de specialist, astfel încât să nu faci o confuzie pe care mulţi oameni o fac.

De asemenea, îmi doresc să nu cazi şi tu în plasa „metodelor magice" din cauza cărora mulţi oameni au avut probleme grave de sănătate.

Detoxifierea este un subiect la mare căutare în acest moment, devenind rapid o controversă în domeniul sănătăţii, deoarece s-a creat o mare ambiguitate în ceea ce priveşte funcţionalitatea sa.

De asemenea, fiind la mare căutare, a atras atenţia şi multor speculanţi, care au inventat rapid o mulţime de „scurtături magice", cu promisiunea că îţi vor „schimba" viaţa într-un timp record, vei întineri şi nu te vei mai îmbolnăvi niciodată.

Internetul este plin de acest gen de „scurtături magice”, fiind o tentație majoră pentru cei care caută rezultate rapide și speră în minuni peste noapte, punându-si viața într-un real pericol.

Doar cu o simplă căutare pe google poți găsi o mulțime de știri cu oameni ajunși în stare gravă la spital, în urma consumului unor „suplimente magice” sau aplicării unor proceduri „de ultimă oră”, care promit rezultate peste noapte.

De-a lungul timpului am primit nenumărate mesaje de la persoane care au urmat astfel de „scurtături” și au avut probleme grave în urma lor, solicitându-mi sprijinul pentru a le crea diete personalizate, cu ajutorul cărora să își reechilibreze organismul și să trăiască sănătos.

Acesta este și motivul pentru care îți ofer această dietă, întrucât îmi doresc să ai parte de o procedură de detoxifiere naturală, prietenoasă cu organismul tău, în urma căreia să nu pierzi masa musculară așa cum se întâmplă în majoritatea cazurilor, ci să îți îmbunătățești sănătatea, să fii mai energic și plin de vitalitate.

În ceea ce privește funcționalitatea detoxifierii, foarte multe persoane fac o confuzie majoră cu privire la acest subiect, confundând acțiunea pe care o are în organism cu eliminarea unei intoxicații, ceea ce este total greșit.

Detoxifierea nu înseamnă vindecarea unei intoxicaţii!

Există o multitudine de tipuri de intoxicaţie, precum toxiinfecţia alimentară, intoxicaţia cu metale grele, clor, monoxid de carbon sau altele, a căror rezolvare nu este în niciun caz detoxifierea.

În aceste cazuri este nevoie de sprijin medical de specialitate, analize, tratament şi un regim alimentar specific, deoarece este o stare infecţioasă gravă, care duce la alterarea sănătăţii şi chiar la probleme foarte grave de sănătate, până la deces.

Aşadar, pentru a evita orice confuzie ulterioară, detoxifierea nu înseamnă eliminarea unei intoxicaţii.

Detoxifierea se referă la ajutorul adus organismului pentru a-şi da un „restart" benefic, a-şi odihni funcţiile proprii care să lucreze apoi la randament maxim şi a curăţa anumite organe de urmele lăsate de stilul de viaţă nesănătos avut anterior.

De asemenea, organismul are un sistem propriu de detoxifiere, prin intermediul autofagiei, a sistemului glimfatic, a ficatului, a rinichilor şi a altor funcţii şi organe.

Spre exemplu, postul intermitent sau asa cum este el cunoscut "Intermittent Fasting" duce la autofagie, adica la activarea lizozomilor din interiorul tau.

Acesti lizozomi sunt ca niste robotei care se activeaza dupa cel putin 12 ore de nemancare, devorand efectiv celulele imbatranite, proteinele degradate, toxinele si alte reziduuri metabolice.

De asemenea, sistemul glimfatic se ocupa de detoxifierea creierului si ca sa aiba randament este nevoie de 8 ore de somn pe noapte.

Însă în situaţia în care organismul este bombardat constant cu grăsimi nesănătoase, E-uri cancerigene, îndulcitori ultrarafinaţi, coloranţi, hormoni de creştere, antibiotice, pesticide şi alte elemente nocive, atunci sistemul propriu de detoxifiere nu mai dă randamentul scontat, iar asta duce la o degradare a sănătăţii.

Din această cauză se dezvoltă multe boli grave, kilogramele în plus preiau controlul, intervine apatia şi lipsa de tonus şi vitalitate, starea psihică se înrăutăţeşte, ceea ce va duce la un dezechilibru major atât în plan fizic, cât şi emoţional.

Din acest motiv este recomandat ca din când în când să urmezi câte o procedură sănătoasă de detoxifiere, astfel încât să îţi îmbunătăţeşti starea generală de sănătate, să îţi creşti imunitatea, să fii energic şi plin de vitalitate şi să trăieşti în armonie cu tine.

În urma unei proceduri sănătoase de detoxifiere poţi curăţa vilozităţile intestinale din tubul digestiv, colonul, ficatul şi sistemul biliar, rinichii, plămânii, poţi reduce nivelul de colesterol rău LDL şi trigliceride, poţi elimina retenţia de apă şi reduce celulita, având o piele sănătoasa şi un ten radiant.

De asemenea, dacă în momentul începerii unei proceduri sănătoase de detoxifiere ai multe kilograme în plus, te vei putea trezi la finalul ei cu un minus considerabil de grăsime, atât viscerală, cât şi subcutanată.

Sunt multe persoane care doresc să slăbească, să se tonifieze sau să crească masa musculară, însă nu au rezultate, cu toate că urmează diete şi antrenamente eficiente.

Degeaba adopţi o alimentaţie sănătoasă şi specifică obiectivului tău, dacă organismul este blocat pe interior şi nu dă randamentul scontat.

Poţi mânca cele mai sănătoase alimente fără să le asimilezi corect şi să beneficiezi din plin de efectele pozitive ale nutrienţilor conţinuţi, din cauza lipsei detoxifierii.

Un alt aspect foarte important legat de procedurile de detoxifiere este faptul că în timpul lor nu ar trebui să pierzi masa musculară, aşa cum se întâmplă cu majoritatea programelor „minune" de pe piaţă, deoarece te vei îngrăşa foarte tare ulterior.

Programele de detoxifiere care nu conţin un minim necesar de proteină, uşor asimilabilă de către organism, aduc şi o serie de aspecte negative, printre care şi pierderea de masă musculară într-un timp foarte scurt.

Masa musculară reprezintă instrumentul prin care metabolismul arde caloriile şi cu cât vei avea o masă musculară mai mică, cu atât vei avea o capacitate mai redusă de a arde caloriile consumate, ceea ce îţi va aduce rapid multe kilograme în plus. Acest lucru se întâmplă deoarece diferenţa de calorii consumate nu va mai putea fi transformată în energie, ci va fi convertită în ţesut adipos.

Cartea **„Dieta Detox"** şi-a propus să te scape de toate aceste aspecte negative, fiind concepută exclusiv cu respectarea principiilor de sănătate ale organismului, astfel încât să îţi îmbunătăţeşti starea generală de sănătate, să îţi creşti imunitatea, să fii energic şi plin de vitalitate şi să trăieşti în armonie cu tine.

Astfel, în carte vei găsi reţete naturale sănătoase şi simplu de preparat, care conţin alimente ce au capacitatea să detoxifieze organismul şi să te scape de kilogramele în plus într-un mod sănătos, astfel încât să obţii cele mai bune rezultate.

Aşadar, „secretul slăbitului" stă într-un organism curat, care funcţionează la randament maxim şi astfel arde intens grăsimea nedorită pentru a obţine silueta mult visată.

La finalul cărţii vei găsi lista de cumpărături împărţită pe săptămâni cu toate alimentele care fac parte din „Dieta Detox”, deoarece mi-am dorit să îţi salvez timp preţios, astfel încât să îţi fie cât mai uşor să te apuci de treabă şi să obţii rezultatele dorite.

Meriţi să fii cea mai bună versiune a ta, iar primul pas spre silueta mult visată începe cu „Dieta Detox”.

La finalul programului îţi vei mulţumi că ţi-ai dat ocazia să lucrezi profesionist şi astfel să îţi îndeplineşti obiectivele fără să mai faci paşi greşiţi, care să îţi aducă şi mai multe kilograme în plus alături de o doză mare de frustrare şi vinovăţie.

Procesul de detoxifiere cu sprijin extern

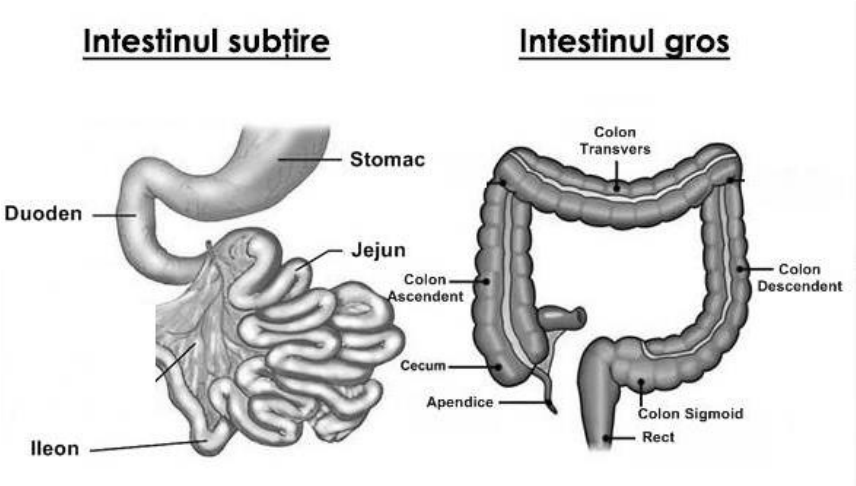
Factorii care „blochează” organismul uman sunt foarte variaţi, începând de la consumul alimentelor nesănătoase – Junk Food, procesate, bazate pe prăjeli şi făinuri albe, zahăr rafinat, exces de sare, grăsimi nesănătoase, coloranţi şi îndulcitori sintetici, până la hormonii de creştere din pui, pesticidele din legume şi fructe sau antibioticele din carne. La aceşti factori se adaugă şi tutunul, alcoolul şi de cele mai multe ori medicamentele consumate în diferite tratamente medicale.

Simptomele unui organism încărcat cu grăsimi rele, toxine şi chimicale sunt: creşterea în greutate, oboseala, durerile de cap, balonarea, constipaţia şi multe altele.

Un alt simptom adesea întâlnit în cazul nedetoxifierii este lipsa de reacţie a organismului atunci când te hotărăşti să îţi schimbi stilul de viaţă şi adopţi o alimentaţie sănătoasă, întrucât este prea obosit ca să îşi mai facă treaba la un nivel normal.

Când vorbim de detoxifiere mă refer în primul rând la tubul digestiv, la nivelul căruia se face extracţia de nutrienţi la nivel celular, la ficat, care este computerul nostru central şi la care ajung toţi nutrienţii pentru a fi distribuiţi acolo unde este nevoie de ei, la rinichi şi la drenajul limfatic.

DETOXIFIEREA TUBULUI DIGESTIV



Alimentele pe care le mănânci ajung în stomac, unde cu ajutorul sucurilor digestive vor fi descompuse şi transformate în pastă, după care vor fi introduse în cantităţi mici prin sfincterul piloric în prima parte a intestinului subţire, denumită duoden.

În duoden toate alimentele sunt descompuse până la nivelul maxim cu ajutorul sucurilor pancreatice şi a bilei provenite din ficat şi sistemul biliar, astfel încât nutrienţii să poată fi absorbiţi pentru a ajunge în ficat.

Pe această cale proteinele vor fi descompuse până la nivelul de aminoacizi, carbohidraţii până la nivelul de glucoză, iar grăsimile vor fi transformate în unităţi mult mai mici, pentru a putea ajunge în sistemul sanguin şi limfatic, iar de acolo în ficat.

Interiorul pereţilor intestinului subţire este căptuşit cu nişte „degetele" microscopice, denumite vilozităţi intestinale, care au în vârful lor microvilozităţi intestinale, fiind la rândul lor acoperite cu o mucoasă intestinală foarte fină.

Cu ajutorul acestor microvilozităţi intestinale se face extracţia nutrienţilor pe care i-ai consumat la masă, astfel încât aminoacizii şi glucoza vor trece prin canalele proteice, iar grăsimile descompuse vor trece direct prin pereţii celulelor.

Însă, de cele mai multe ori aceste microvilozităţi intestinale sunt efectiv îmbâcsite cu grăsimi rele şi alte elemente nocive consumate din alimente nesănătoase, şi astfel sunt blocate să îşi mai facă corect treaba. În acest caz, extracţia nutrienţilor la nivel celular nu va mai fi cea care să te ajute să îţi îndeplineşti obiectivul, indiferent cât de sănătos ai mâncat.

În această situaţie detoxifierea tubului digestiv este imperios necesară pentru a curăţa acele vilozităţi intestinale, astfel încât să le permiţi să lucreze iar la un nivel normal.

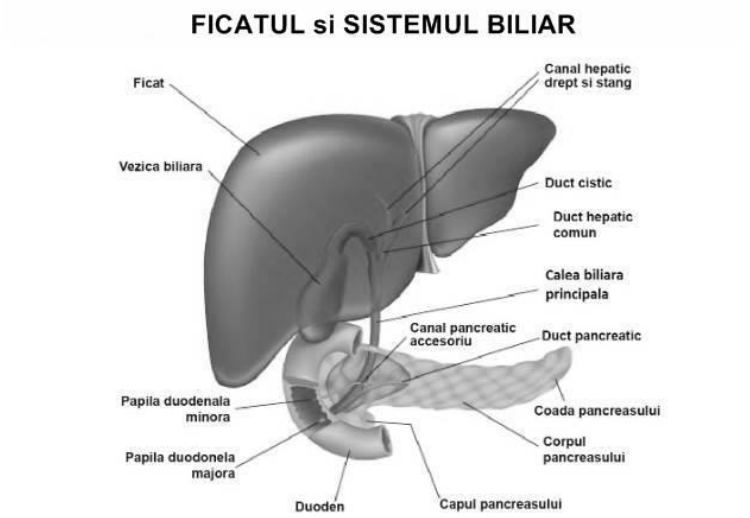
De asemenea, detoxifierea tubului digestiv continuă şi în intestinul gros, prin eliminarea reziduului intestinal blocat în pliurile colonului, care este toxic şi poate deveni cancerigen.

Programul „Dieta Detox" conţine o mulţime de super-alimente care au capacitatea să detoxifieze eficient tubul digestiv, printre care fibrele de psyllium, fibrele de in, fasolea roşie, mazărea galbenă şi multe alte super-alimente vegetale.

Din acest motiv, în fiecare dimineaţă vei consuma pe stomacul gol un „Cocktail Detox" din apă, fibre de psyllium şi zeamă de lămâie, astfel încât să cureţi reziduul intestinal rămas de la ultima masă. Dacă nu ai face acest lucru, ar fi ca şi cum ai mânca micul dejun în farfuria murdară în care ai mâncat cina cu o seară înainte.

Îţi recomand pe această cale să îţi faci un obicei din a bea acest „Cocktail Detox" în fiecare dimineaţă, deoarece reprezintă un elixir pentru sănătatea ta.

DETOXIFIEREA FICATULUI



Ficatul este probabil organul cu cele mai multe şi diversificate funcţii în organism, reprezentând computerul nostru central.

Ficatul este o glandă anexă tubului digestiv, cu o structură foarte complexă, fiind un organ de o importanţă majoră, format din hepatocite, capilare sinusoide şi canale biliare (prin intermediul cărora bila produsă în ficat se varsă în vezica biliară).

Pentru a înţelege importanţa unui ficat sănătos în buna funcţionare a organismului, îţi voi expune cele mai importate funcţii ale acestuia.

- *Funcţia metabolică*, prin care primeşte, stochează şi transformă nutrienţii, astfel încât să fie distribuiţi în organism, acolo unde este nevoie de ei;
- *Funcţia de detoxifiere* şi inactivare a unor compuşi toxici;
- *Funcţia de depozitare* a unor vitamine şi minerale;
- *Funcţia de filtrare* şi purificare a sângelui;
- *Funcţia secretoare şi excretoare*, prin secreţia de bilă şi excreţia de colesterol sau metale grele;

- Alte funcţii.

În cazul în care ficatul este „blocat”, atunci tot organismul are de suferit şi poate dezvolta boli grave precum: steatoza hepatica (ficat gras), hepatita, ciroza şi multe alte boli grave.

Consumul în cantităţi mari a alimentelor grase creşte nivelul de colesterol rău LDL în ficat, care se cristalizează în ficat, formându-se astfel calculii biliari (pietre la fiere). Aceşti calculi biliari sunt transportaţi prin canalele hepatice în vezica biliară (fiere), iar de acolo pot fi transportaţi prin canalul hepatic în duoden, pentru a fi eliminaţi din organism. Însă atunci când aceşti calculi biliari au dimensiuni mari şi rămân blocaţi în canalele biliare, se ajunge de urgenţă la spital, unde de cele mai multe ori are loc operaţia de colecist (îndepărtare a vezicii biliare/fiere) sau, mai grav, operaţia de pancreatită.

De asemenea, un ficat „blocat” favorizează şi acumularea de grăsime în exces.

Dintre toate tipurile de grăsimi existente în organismul uman, grăsimea viscerală este cea mai periculoasă pentru sănătatea ta, reducând considerabil speranţa de viaţă.

Această grăsime viscerală nu este vizibilă cu ochiul liber, ci se regăseşte în interiorul organismului, în jurul organelor interne vitale precum ficatul, inima, plămânii sau intestine, care sunt separate de această masă toxică.

Spre deosebire de grăsimea subcutanată, care este doar inestetică, grăsimea viscerală este foarte periculoasă pentru sănătatea ta, întrucât acţionează ca o glandă endocrină şi produce hormoni proprii care cresc inflamaţia în tot organismul.

Asta înseamnă că va deveni din ce în ce mai mare, dacă nu vei lua măsuri din timp, invadându-ţi întreg organismul.

Metabolismul, fiind condus de această grăsime toxică, reduce considerabil producerea de adiponectină, care este un hormon vital pentru arderea ţesutului adipos şi depozitează din ce în ce mai multă grăsime viscerală.

Specialiştii cataloghează grăsimea viscerală în următorii parametri:

- ✓ între 1-3 kg – nivel normal;
- ✓ între 3-5 kg – nivel crescut;
- ✓ peste 5 kg – pericol iminent de boli grave.

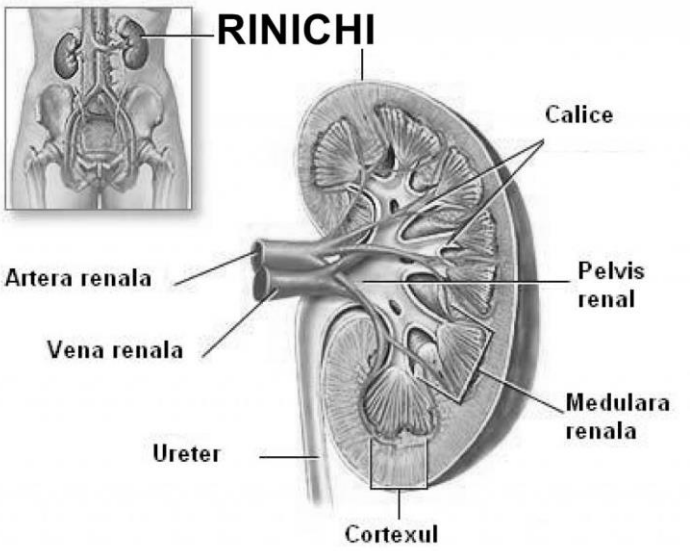
În această situaţie, detoxifierea ficatului şi a sistemului biliar este imperios necesară pentru a lucra iar la un nivel normal, asigurând un echilibru în organism.

Programul „Dieta Detox" conţine o mulţime de super-alimente, care au capacitatea să detoxifieze eficient organismul, printre care şi un mix de ceaiuri naturale, care vor detoxifia ficatul şi sistemul biliar.

Din acest motiv, în fiecare seară vei bea câte un ceai din mix de turmeric (curcuma), ghimbir şi scorţişoară, care reprezintă un elixir pentru sănătatea rinichilor tăi.

Acest mix de ceaiuri are proprietăţi antioxidante şi depurative extrem de benefice atât pentru rinichi, cât şi pentru ficat şi tubul digestiv, prezentând şi alte beneficii precum: detoxifierea tubului digestiv şi ameliorarea problemelor digestive, reducerea inflamaţiei în organism, accelerarea metabolismului pentru arderea grăsimii, întărirea sistemului imunitar, echilibrarea glicemiei în organism, scăderea colesterolului „rău" LDL şi reducerea trigliceridelor.

DETOXIFIEREA RINICHILOR



Rinichii sunt la fel de importanţi ca şi celelalte organe din organism, având funcţii semnificative pentru buna funcţionarea a organismului.

Rolul principal al rinichilor este excreţia, realizată prin filtrarea sângelui de elementele toxice şi nocive, eliminarea prin urină a substanţelor dăunătoare sau inutile produse în organism sau asimilate din exterior.

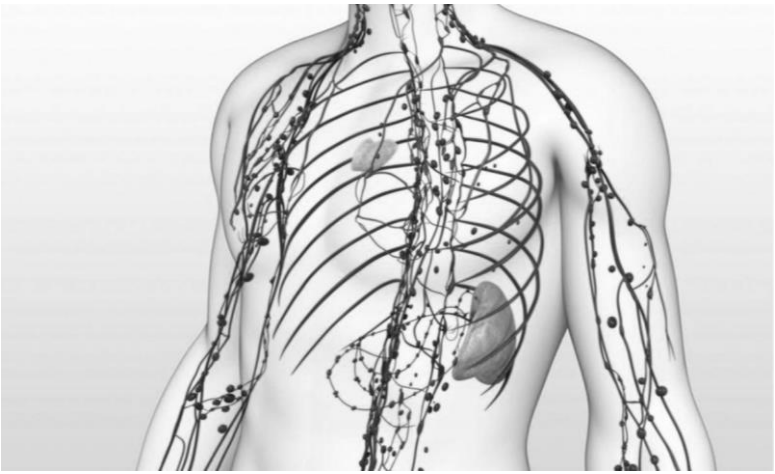
Statisticile arată că bolile de rinichi sunt foarte frecvente din cauza stilului de viaţă tot mai nesănătos, ajungând până la distrugerea lor.

Una dintre cele mai des întâlnite afecţiuni la rinichi este litiaza renală (pietre la rinichi), care reprezintă dezvoltarea de formaţiuni minerale la nivelul rinichilor, care pot rămâne la nivel renal sau pot fi eliminate din organism prin intermediul tractului urinar, ceea ce produce de cele mai multe ori dureri insuportabile.

Alte boli dezvoltate la nivelul renal sunt insuficienţa renală, cistita, displazia renală, chisturi sau alte boli grave.

Programul „Dieta Detox” conţine o mulţime de super-alimente care au capacitatea să detoxifieze eficient organismul, printre care şi mixul de ceaiuri naturale menţionat mai sus, care va detoxifia rinichii şi sistemul renal şi pe care îl vei consuma seara după cină.

SISTEMUL LIMFATIC & DRENAJUL LIMFATIC



Sistemul limfatic reprezintă al doilea sistem circulator din organism, alături de sistemul sanguin.

Acest sistem este alcătuit dintr-o reţea imensă de vase limfatice care transportă limfa, noduli limfatici şi limfocite (celule imunitare specializate).

De asemenea, splina şi timusul fac parte din constituţia sistemului limfatic.

Una dintre cele mai importante funcţii ale sistemului limfatic este de apărare a sistemului imunitar şi de detoxifiere a organismului prin transportarea şi eliminarea compuşilor reziduali.

Întrucât sistemul limfatic nu beneficiază de o „pompă" care să faciliteze circulaţia limfei prin sistem, aşa cum se întâmplă cu inima în cazul sistemului sanguin, este benefic să facem diferite activităţi care să favorizeze drenajul limfatic.

În momentul în care nu se creează drenajul limfatic, se produc nenumărate dezechilibre în organism care pot duce la afecţiuni grave.

Unele dintre cele mai frecvente simptome cauzate de un drenaj limfatic slab sunt retenţia de apă, celulita, pielea nehidratată, picioarele umflate, starea de oboseală şi altele.

Persoanele sedentare sunt cele mai afectate deoarece au o activitate fizică redusă, ceea ce împiedică un drenaj limfatic eficient.

Din acest motiv este recomandat să faci mişcare, astfel încât să îţi ajuţi organismul să aibă parte de un drenaj limfatic corespunzător, care să susţină procesul de detoxifiere.

Pe lângă antrenament poţi face şi masaje pentru drenajul limfatic, presopunctură sau alte terapii care favorizează un drenaj limfatic eficient.

Aşadar, îţi recomand să faci şi antrenament, astfel încât să ai parte de o detoxifiere eficientă, să îţi îmbunătăţeşti starea de sănătate, să îţi creşti imunitatea şi să capeţi vitalitate şi un tonus ridicat.

Programul „Dieta Detox”

Programul „Dieta Detox” nu reprezintă vreun tratament „minune” pentru vreo afecțiune, ci își propune să te ajute să îți îmbunătățești starea generală de sănătate, să îți dai un „restart”, să fii mai energic și mai echilibrat.

De asemenea, programul este conceput în așa fel încât să prevină una dintre cele mai mari probleme pe care le-ai putea întâmpina în timpul unei proceduri de detoxifiere, și anume pierderea de masă musculară.

Alimentele naturale introduse în acest program sunt calculate în așa fel încât să îți atingi necesarul minim de proteină ușor asimilabilă, pentru a evita catabolismul (pierderea de masă musculară).

Mai mult, toate rețetele din program sunt împărțite pe 3 categorii diferite de gramaj, astfel încât programul să se potrivească pentru toată familia:

- ✓ 1200 de calorii;
- ✓ 1500 de calorii;
- ✓ 2000 de calorii;

Pentru a ști exact care dintre cele 3 categorii ți se potrivește, am creat un soft special care îți va spune automat pe care să o urmezi si pe care il gasesti in platforma.

De asemenea, softul îți va menționa și pe care categorie să o urmezi, dacă obiectivul tău este să **slăbești** sau **să te menții**, fiind un aliat important în lupta cu kilogramele în plus.

SCHIȚĂ PROGRAM

I. Ziua 1 – 7 (săptămâna 1)

În primele șapte zile de program vei consuma numai alimente lichide și pasate, astfel încât să minimalizezi stresul adus organismului din cauza digestiei îndelungate a alimentelor greu de digerat sau o combinațiilor greșite și nesănătoase de alimente, care pot ajunge la peste 20 de ore de digestie.

Aplicând acestă metodă, digestia alimentelor consumate în acest program va fi una ușoară și rapidă, care va aduce o odihnă benefică sistemului digestiv și metabolismului.

De asemenea, toate alimentele consumate în primele șapte zile vor fi doar de origine vegetală, reprezentând un început perfect pentru o detoxifiere eficientă.

În cadrul acestui program vei aplica mici trucuri care să favorizeze curățarea tubului digestiv, a ficatului și a rinichilor, după cum urmează:

- Dimineața vei bea pe stomacul gol un „Cocktail Detox”, care conține apă, fibre de psyllium și zeamă de lămâie, astfel încât să cureți reziduul intestinal și să începi ziua perfect.

- Seara vei bea un ceai făcut dintr-un mix de turmeric (curcuma), ghimbir şi scorţişoară, care reprezintă un adevărat elixir pentru sănătatea ta, deoarece are capacitatea să detoxifieze tubul digestiv, ficatul şi rinichii.

În această etapă a programului proteina consumată va fi de origine vegetală, uşor asimilabilă şi va avea o înaltă valoare biologică, provenind din seminţe decorticate de cânepă, fasolea roşie, linte şi alte super-alimente.

Aplicând această strategie organismul se va detoxifia şi nu va pierde masa musculară, aşa cum se întâmplă în majoritatea procedurilor de detoxifiere „minune", cu rezultate „peste noapte".

II. Ziua 8 – 14 (săptămâna 2)

În următoarele şapte zile strategia alimentară din program se va modifica, introducând şi alimente solide la masa de prânz, printre care şi carnea albă, care este mai uşor de digerat de către tubul digestiv, alături de alimente vegetale.

Introducerea proteinei de origine animală uşor digerabilă este ideală în această perioadă, după ce ai consumat timp de 7 zile doar alimentele vegetale, deoarece face o tranziţie echilibrată spre o alimentaţie variată, în care să introduci şi alte alimentele de origine animală.

Acest lucru înseamnă că vei consuma alimente lichide şi pasate doar dimineaţa şi seara, iar la prânz vei avea parte de o masă solidă, menită să facă conversia spre o alimentaţie completă.

III. Ziua 15-21 (săptămâna 3)

În următoarele şapte zile strategia alimentară din program se va modifica din nou, introducând la cină şi salate care conţin proteină completă şi le vom alterna cu supele cremă deja existente în program.

Aşadar, doar dimineaţa vei mai consuma alimente lichide sub formă de shake, care să definitiveze programul de detoxifiere.

Trecerea de la alimentaţia specifică detoxifierii din programul „Dieta Detox" către o alimentaţie complet solidă şi diversificată se va face în totalitate în următoarele 7 zile într-un mod echilibrat, când vei diversifica şi micul dejun.

IV. Ziua 22- 28 (săptămâna 4)

În ultima parte a programului „Dieta Detox" se face trecerea completă spre o alimentaţie solidă şi diversificată, astfel încât să închei procesul de detoxifiere şi să continui cu o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată.

Aşadar, de acum micul dejun va conţine şi mese solide diversificate, în care vei consuma şi alimente de origine animală precum ouă, brânzeturi şi altele, alături de carbohidraţi complecşi precum pâinea integrală sau seminţe de chia.

De asemenea, vei diversifica şi mai mult masa de prânz şi vei introduce cotletul de porc slab şi halloumi, astfel încât să faci total trecerea spre o alimentaţie variată.

Aceasta dieta este creata de catre specialistul nostru in nutritie – Narcis Cernea.

Narcis Cernea
personal trainer & nutrition