

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ fitoDETOX

### РАЗРЕШЕНО И РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- «Мягкие» упражнения: пешие прогулки, плавание, йога;
- Баня и парная комната (t не выше 60), горячая ванна с 1-й пачкой обычной пищевой соды;
- Легкий массаж (индийский, масляный, релакс);
- Дыхательная гимнастика;
- Работа по дому.

### ОТ ЧЕГО НАДО ОТКАЗАТЬСЯ

- Активный спорт;
- Баня и парная комната (t выше 60);
- Активный массаж, мануальная терапия, физиотерапия;
- Длительный бег;
- Принятие солнечных ванн;
- Резкая смена часовых поясов.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

### ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

- Свежие фрукты и ягоды, свежая зелень, ростки пшеницы и сои, сырые или приготовленные на пару овощи, овощные бульоны и супы, кукуруза в початках;
- На этапе Восстановление очень полезно есть яблоки, груши, тыкву (на пару или в виде супа);
- Крайне желательно употребление фруктовых и овощных соков.

### ОТ ЧЕГО НАДО ОТКАЗАТЬСЯ

- Алкоголь, шоколад, пирожные и торты, консервированные или замороженные овощи;
- Кофе, попкорн, фастфуд, чрезмерно солёные продукты, пища с содержанием уксуса, каши и крупы, паста, бобовые, мясо, рыба и морепродукты, хлеб и любые виды выпечки;
- На этапе Восстановление старайтесь избегать цитрусовых и бананов. Бананы - это тяжёлая пища, их можно употреблять не ранее, чем через 4 дня после окончания этапа Очищение.

## ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ

Чистую родниковую воду (если рядом есть проверенный источник), либо воду после фильтрации с добавлением минерального набора «шунгит, кремний, кварц». Не забывайте, что воду с минералами необходимо настаивать в кувшине не менее 6-8 часов.

## ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА

### НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- насморк, учащение сердцебиения, лёгкая утомляемость, чувство усталости, тошнота и небольшие головные боли;
- эмоции, связанные с воспоминаниями о травмирующих событиях из прошлого.

Это нормально, это часть большого процесса очищения, из которого вы выйдете чистым и обновлённым.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- сильные головные боли, чрезмерная слабость, диарея и тошнота, доходящая до рвоты.

Каждый из этих симптомов может означать, что ваша печень и почки активно выводят токсины из организма, но процесс происходит быстрее комфортного уровня. Для замедления и облегчения процесса очищения, пожалуйста, выпейте стакан свежевыжатого яблочного сока, можно также заварить чай из ромашки или мелиссы.

При любых необычных реакциях организма, пожалуйста, обратитесь в круглосуточную службу поддержки по тел. 8-800-22-22-885.

Выведение токсинов – это физическое, психическое, эмоциональное и духовное очищение.

Самое важное на данном этапе – позволить токсинам уходить в том темпе, в котором они не будут вызывать стресса и дискомфорта.

Вы должны ощущать лёгкость и спокойствие, старайтесь хорошо спать и думать о приятных вещах.

Небольшая слабость во время прохождения программы говорит о том, что организм перестраивается: он больше не тратит энергию на переваривание бесконечного количества пищи, а использует её на очищение и оздоровление.

Добро пожаловать в нашу компанию здоровых и прогрессивных людей!



**8-800-22-22-885**

fitodetox.ru

fito DETOX

РАСПИСАНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Lite

# fito DETOX

Lite



## ПОДГОТОВКА

Время	Приём	1	2	3	4
7.00	Коктейль				
8.30	Травы				
10.00	Коктейль				
11.30	Травы				
13.00	<b>Обед + пробиотики</b>				
14.30	Травы				
16.00	Коктейль				
17.30	Травы				
19.00	<b>Ужин + пробиотики</b>				
20.30	Травы				
22.00	Йога сна				

### НАБОР НА ДЕНЬ

Саше с коктейлем «ОЧИЩЕНИЕ» – 3 шт.

Саше с травами «ПИТАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ» – 5 шт.

Комплекс пробиотиков – 6 шт. бифидо и 6 шт. лакто (один прием за 10-15 минут до еды: 3 капсулы бифидо и 3 капсулы лакто).



## ОЧИЩЕНИЕ

Время	Приём	1	2	3	4	5	6	7
7.00	Коктейль							
8.30	Травы							
10.00	Коктейль							
11.30	Травы							
13.00	<b>Обед + пробиотики</b>							
14.30	Травы							
16.00	Коктейль							
17.30	Травы							
19.00	Коктейль							
20.30	Травы							
21.30	Пробиотики							
22.00	Йога сна							

### НАБОР НА ДЕНЬ

Саше с коктейлем «ОЧИЩЕНИЕ» – 4 шт.

Саше с травами «ПИТАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ» – 5 шт.

Комплекс пробиотиков – 3 шт. бифидо и 3 шт. лакто (один прием за 10-15 минут до еды: 3 капсулы бифидо и 3 капсулы лакто).



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Время	Приём	1	2	3
8.30	<b>Завтрак + пробиотики</b>			!
13.00	<b>Обед + пробиотики</b>			!
19.00	<b>Ужин + пробиотики</b>			!
21.30	Травы			
22.00	Йога сна			



Возьми с собой



Отмечай свой прогресс

### НАБОР НА ДЕНЬ

Саше с травами «ПИТАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ» – 1 шт.

Комплекс пробиотиков – 9 шт. бифидо и 9 шт. лакто (один прием за 10-15 минут до еды: 3 капсулы бифидо и 3 капсулы лакто).

**Замечание (!):** В последний день этапа «Восстановление» прием пищи без пробиотиков.



Для получения максимального эффекта от программы выдерживайте как минимум часовой интервал между приёмом порошка и трав. В состав порошка входят растительные ферменты, которые абсорбируют токсины и выводят их наружу. Чтобы избежать удаления из организма лекарственных и питательных веществ, которые несут в себе лекарственные травы, мы просим Вас строго следовать данной рекомендации. Если Вы съёте с режима, не переживайте, постепенно вернитесь к графику, однако принимайте коктейль из порошка и травы с интервалом не менее 60 минут.

Приятного очищения!