



**Программа ДЕТОКСа от Оксаны Зубковой  
«ПРАЗДНИЧНОЕ ПЛАТЬЕ»**

## Дорогие Красивые Женщины!

Перед вами первый шаг... Превращения и Чудес! Для кого-то самый-самый первый в жизни Детокс. Для кого-то ставший уже таким любимым и привычным благодарный путь природного ухода за своим Телом, Мыслями, Эмоциями.

В организме все взаимосвязано – и когда мы начинаем делать наши Детоксы, мы получаем результаты не только в теле – здоровое похудение, оздоровление всех органов и систем – но и новые Красивые мысли, море Энергии, счастливые встречи новых Людей, массу планов и, главное, силы и желание на их Исполнение. А Любовь? А любовь, как мягкий, нежный, теплый Снегопад, начинает окутывать вас и делать Счастливой!

Можно не поверить. А можно проверить! ☺ Тем более, Праздничное платье вас ждет!

ЧУДЕСА в вас самих. Открыть свой потенциал и обнажить миру свои великолепные возможности никогда не было так просто. Детокс – вот Ваш красивый ответ. Дайте организму то, что ему необходимо. Уберите лишнее и ненужное... И вот она Вы – СИЯЮЩАЯ, ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ, ЛЮБИМАЯ, КРАСИВАЯ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (напишите любые красивые слова о себе – сейчас, в данную минуту)  
ЖЕНЩИНА!!

## Ведь вы этого Достоинны!

С пожеланиями Волшебного нового года... каждую его минуту...  
Оксана Зубкова

# 3 шага ДЕТОКС-программ от Оксаны Зубковой

## Шаг 1 День 1-3 \*

- **ДОБАВЛЯЕМ** питание и красивые мысли
- Добавляем **ВОДУ** – плюс один стакан в день от вашего обычного объема воды. Доводим ежедневный объем воды до примерно 1 стакана каждый час. Обязательно постепенное увеличение воды, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на почки и отеков.
- Добавляем **Женские КАШКИ** – киноа, пшено, гречку и амарант. Варим их на воде, добавляем сливочное, кокосовое масло, масло гхи и наслаждаемся в любое время дня. Можно добавлять в супы, в качестве гарнира и в салат.
- Добавляем «хорошие» **БАКТЕРИИ** в виде квашеной пробиотической капусты (рецепт [здесь](#)) или **«живого» пробиотика** по инструкции производителя.
- Добавляем **«ЗЕЛЕНЬ»** – органическую **Спирулину** или органическую Хлореллу. Начинаем с 1 штуки в день (для проверки на аллергическую реакцию) и доводим количество до 6-8 штук в день (разбив на 2 приема между едой, запивая полным стаканом воды).
- Добавляем магический **МАГНИЙ** из морской соли.
- **Думаем КРАСИВЫЕ МЫСЛИ...** В среднем мы думаем 60 000 мыслей в день. Какие они будут? Зависит от Вас. Выши мысли = Ваша жизнь.



## Шаг 2

### День 4-6 \*

- **ДОСТАВЛЯЕМ** питание к каждой клеточке
- Следим за работой **КИШЕЧНИКА** – ваш стул должен быть регулярным, как минимум, 1 раз в день.
- Исключаем **ГЛЮТЕН** – все продукты, содержащие пшеницу, овес, рожь, ячмень. Заменяем на безглютеновые продукты (спагетти, макароны, муку) в меру.
- Исключаем **ЛАКТОЗУ** – все молочные продукты, даже кефир и сыры.
- Исключаем **СЛАДОСТИ** (даже сухофрукты), кофе, черный и зеленый чай.
- **ОЧИЩАЕМ** сухое тело сухой щеткой 2 раза в день.
- Продолжаем выполнять все рекомендации Шага 1.



# Шаг 3

## День 7-10\*

- **ДЕЛАЕМ ДЕТОКС** по принципу 80/20

80% – жидкая пища и 20% – все остальное ☺

- Продолжаете следовать рекомендациям Шага 1 и Шага 2.
- Добавляете **ЖИДКУЮ еду** – 80% питания:

**СУПЫ-пюре** – наливайте его в стеклянную бутылку или термос и носите с собой. Дома лучше всего пить из чашки. Супы варить на воде с добавлением мягких специй и размельчать в блендере. Кокосовое, сливочное или масло гхи по вкусу.

**ЗЕЛЕНый суп** – брокколи, цветная капуста, корень и стебли сельдерея, кабачки, патиссоны, шпинат, любая другая зелень, капуста, любые зеленые овощи.

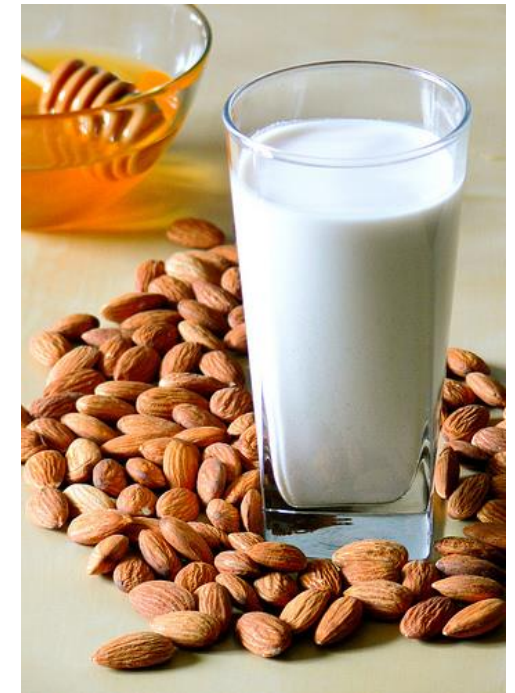
**ОРАНЖЕВый суп** – тыква. Немного моркови.

**КРАСНый суп** – борщ с квашеной пробиотической капустой, щи на кокосовом масле, свекольник, томатный суп с красным сладким перцем, гаспачо – все в форме супа-пюре.

**Растительное МОЛОЧКО** (рецепт смотрите ниже) и коктейли из него – с добавлением замороженных ягод или половины банана с корицей;

**Напиток из КАКАО** (на воде или с добавлением растительного молочка) с добавлением корицы и меда на кончике чайной ложки.

- Продолжаем наслаждаться **ЖЕНСКИМИ кашками** и любыми овощами в любом виде – 20% питания.



\* количество дней условное. Если у вас все движется легко – можете идти быстрее. Если медленно и тяжело, то двигайтесь согласно ритму вашего организма. Главная задача – не спешить. А получать удовольствие!

### Рецепт растительного молочка

Взять сырой необработанный миндаль. Залить водой и вымочить в воде не менее 8 часов в холодильнике (ночь). Воду слить. Положить миндаль в блендер как есть - с кожурой. Добавить очищенной воды. Примерно на 1 часть миндаля 2-3 части воды. Перемолоть в блендере пока миндаль не станет совсем мелким. Пропустить через сито и отжать оставшийся жмых. Молоко готово!!!

Молоко хранится в холодильнике не более 1-2 суток.

(Примечание: таким же образом готовим молочко и из других орехов и семечек: кунжут, тыквенные и др.)

**Делитесь вашими результатами в группе «Новогодние подарки от Оксаны Зубковой»**

[Facebook](#)  
[ВКонтакте](#)

*Disclaimer*

Вся информация и советы Оксаны Зубковой даны только с образовательной и информационной целью и не являются медицинским советом для лечения каких-либо заболеваний или проблем со здоровьем. Каждый, кто применяет информацию Оксаны Зубковой, несет личную ответственность за ее использование и освобождает Оксану Зубкову от какой-либо ответственности за любые свои действия.

© VesnaWellness Holding Ltd @ 2013-2014