



ПОСЛЕНовогодний ДетОКС от Оксаны Зубковой
«Я-Красивая»

Дорогие Красивые Женщины!

Перед вами первый шаг Нового 2017 года... 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! ☺

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 2017 года... каждую его минуту...
Оксана Зубкова

3 шага ПОСЛЕНовогоднего ДетОКСа "Я-КРАСИВАЯ"

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 (ссылка) Начинаем с 1 штуки в день (если вы принимаете ее первый раз для проверки на аллергическую реакцию) и доводим количество до 12-18 штук в день (разбив на 3 приема между едой, запивая полным стаканом воды).
- Добавляем магический **МАГНИЙ** из морской соли 400 мг в день **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. Можно добавить на эти 3 дня **Каскаду саграду** для быстрого очищения кишечника и восстановления стула
- 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.

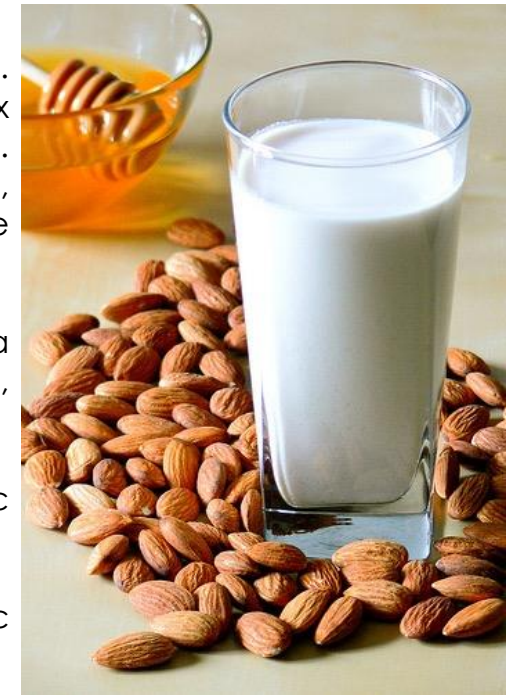
ЗЕЛЕНый суп – брокколи, цветная капуста, корень и стебли сельдерея, кабачки, патиссоны, шпинат, любая другая зелень, капуста, любые зеленые овощи.

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.

С Красивым Вас НОВЫМ 2017 ГОДОМ и Красивым НОВЫМ ТЕЛОМ!

* 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.)

Множество других ДетОКС рецептов вы можете найти здесь ([активная ссылка на сайт](#)) или в нашей книге “Обнаженная ЕДА” ([активная ссылка на сайт где купить](#))

Делитесь вашими результатами!!

[Facebook](#)
[ВКонтакте](#)
[инстаграм](#)

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 @ 2013-2017