

# Весенний ДетОКС

*3 шага женского пре-  
ображения от экспер-  
та по детоксу, поху-  
дению и омоложению  
Оксаны Зубковой.*

**В**есна... Солнце и долгожданное тепло... Мы уже начинаем заглядывать в шкаф в поисках своих самых любимых нарядов – нарядов, в которых мы чувствуем себя красивыми, в которых мы умеем восхищать и очаровывать. Но ведь часто бывает, что любимое платье вдруг после зимы резко стало мало. Как срочно спасти положение, пробудить организм после зимней спячки, правильно напитать его, дать заряд энергии и сил? С нами поделилась автор уникальной программы очищения и омоложения «Женский ДетОКС» Оксана Зубкова. (ссылка на сайт: <http://oxanazubkova.com>)

Здоровье, стройное тело и красота не появляются в нас из ниоткуда и никуда не уходят — они всегда в нас, внутри. Просто нам надо взять и воспользоваться теми резервами, которые заложены в каждом из нас природой. А поможет в этом детокс.

Детокс — это не диета, это образ жизни, который меняет не только размеры вашего тела, но и уровень вашего женского счастья. Женский детокс следует трем главным



принципам — Добавляем (супереду и супервитамины), Доставляем (регулируем работу кишечника) и Делаем детокс (проводим генеральную уборку, освобождаем организм от токсинов). А взамен получаете здоровое, красивое тело и похудение как приятный бонус.

## 21 ДЕНЬ ЖЕНСКОГО ДЕТОКСА

**ПРАВИЛО № 1. ДОБАВЛЯЕМ 7 ДНЕЙ** — воду, «женские каши», любую зелень и зеленый сок, квашеную пробиотическую капусту.

На самом деле у 99 % людей имеет место обезвоживание, и они даже не догадываются об этом. Да, вы пьете чай, кофе и различные другие напитки, но очень мало пьете воды. Но нет ничего более нужного нашему организму, чем чистая вода. И ваша задача сейчас — сделать регулярное питье своей хорошей привычкой.

Как начать пить больше воды? Попробуйте добавлять по 1 стакану в день прислушиваться к себе. У вас пройдут головные боли, ощущение ложного голода, зато появятся энергия и хорошее настроение. В идеале со временем хорошо выпивать по 1 стакану каждый час.

Добавьте каши, которые не содержат глютена. Это моя любимая четверка: пшено, киноа, гречка, амарант, которые я называю «женскими кашами». Они богаты белком и клетчаткой, превосходно укрепляют волосы и ногти, заметно улучшают состояние кожи. А еще они отлично утоляют голод и насыщают полезными веществами. Употреблять эти каши можно как в качестве гарнира, основного блюда, так и добавляя в супы.

Полюбите зеленые овощи и любую зелень, богатую натрием, калием, магнием и другими многочисленными микроэлементами. Зелень к тому же является отличным антиоксидантом. Приготовьте самый простой зеленый сок из огурцов и сельдерея, чтобы насытить каждую вашу клеточку животительной влагой. Зеленый сок — ваш самый быстрый путь к стройной фигуре.

Добавьте квашеную пробиотическую капусту без соли и ее сок (или «живой» пробиотик). Чтобы приготовить капусту по-новому, нашинкуйте ее как обычно, залейте холодной водой, плотно закройте крышкой и оставьте

стоять при комнатной температуре 2–3 дня. Не солите! Начинайте пить сок с нескольких глотков, постепенно доводя объем до 0,5–1 стакана. А каждую порцию квашеной капусты заправляйте оливковым маслом, луком, солью, перцем, клюквой — что вам больше нравится.

Начните знакомство со спирулиной (или хлореллой) с 1 таблетки (500 мг). Если нет аллергической реакции, на следующий день выпейте на 1–2 таблетки больше. И так, пока не станете пить по 8–12 шт. в сутки. Введите в свой рацион натуральный магний (200–400 мг в день — я рекомендую магний из морской соли) и 100%-е растительные ферменты в каждый прием пищи.

## ПРАВИЛО № 2. ДОСТАВЛЯЕМ ПИТАНИЕ 7 ДНЕЙ

— *исключаем глютен и лактозу*

Теперь мы можем действовать смелее и активнее, исключая определенные продукты, которые негативно влияют и на наше здоровье, и на нашу красоту. Если вы добавили в рацион квашеную капусту (или «живой» пробиотик), магний, спирулину, зелень и зеленый сок, «женские каши», ваша тяга к мучному и сладостям естественным образом снизилась, а может, и вовсе исчезла. Если пока нет, не останавливайтесь, а двигайтесь в этом направлении.

Через неделю вы уже можете отказываться от глютена или лактозы. Глютен — это белок в пшенице, ржи, ячмене и овсе, который имеет свойство накапливаться в кишечнике и, таким образом, не дает полезным веществам усваиваться, замедляет процесс пищеварения. Лактоза — молочный сахар, который вызывает рост патогенных бактерий, нарушает пищеварение и гормональный баланс. Если вы больше любите сладости и мучное, первым рекомендую исключить глютен, если же молочное — лактозу.

Вы уже заметили первые положительные изменения и результаты — более плоский животик и чувство легкости. Можете уже примерить ваше платье. Но не останавливайтесь на достигнутом — впереди вас ждет еще больше чудес!

## ПРАВИЛО 3. ДЕЛАЕМ ДЕТОКС 7 ДНЕЙ

Когда в шкафу покорно ждет любимое платье, а вы целенаправленно прошли такой

длинный путь и уже получили свои первые красивые результаты, самое время начать делать детокс. Главное — это слушать себя, ведь каждый организм уникален. Предлагаемое ниже меню может быть только образцом, но не руководством к действию на 100 %.

По пробуждении выпейте 1 стакан теплой воды с 1 ч. л. сока лимона. Через 10–15 минут — время 1 стакана вашего зеленого сока. На завтрак можно мятный чай, любые орехи (предварительно вымоченные в воде хотя бы часов 5, а лучше — ночь для избавления от фитиновой кислоты, которая нарушает пищеварение), любую нашу «женскую кашу» со сливочным, кокосовым или маслом гхи.

На обед приготовьте суп-пюре из чечевицы или овощной суп с маслом и любой зеленью по сезону. Можно сделать салат из свежих сезонных овощей. При желании и для сытости в салат можно добавить немного яйца, авокадо или семечки. Для перекуса подойдет любая

зелень, сырые семечки, миндаль (вымоченный в воде), растительное молочко, несладкие фрукты и ягоды по сезону (лимон, грейфрунт, ягоды из магазина органик, папайя, зеленые яблоки, свежие финики, ананас, гуава, маракуйя, киви, свежий инжир) или сырые овощи.

На ужин отварите себе кусочек мяса птицы и приготовьте салат из овощей, который заправьте оливковым маслом. Перед сном можете побаловать себя 1 стаканом коктейля из миндального молочка с добавлением органического какао, корицы.

Более подробно о женском детоксе в книге Оксаны Зубковой «Обнаженная красота. Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности». (ссылка: [oxanazubkova.com/book-buy/](http://oxanazubkova.com/book-buy/))

Любите себя и свое тело! Наполняйте себя здоровым питанием и красивыми мыслями каждый день! И смело встречайте весну в любимом платье!



*Вся информация и советы несут образовательную и информационную цель и не являются медицинскими советами в диагностике и лечении каких-либо заболеваний или других проблем со здоровьем. По всем вопросам консультируйтесь, пожалуйста, у своего диетолога, лечащего врача или другого специалиста. Читатель несет самостоятельную ответственность за использование всей предоставленной информации и освобождает Оксану Зубкову, ее правопреемников от какой-либо ответственности за любые свои действия.*