

Turinys

- 6** PRATARMĖ
- 8** KAS YRA DETOKSIKACIJA?
- 12** KAS YRA ŽALIAS / GYVAS MAISTAS?
- 14** KAS YRA ŠARMINĖ MITYBA?

3 DIENŲ MITYBOS PROGRAMOS APŽVALGA

- 16** Programos poveikis organizmui
Ko turėtumėte atsisakyti?
Kokios reikės įrangos?
- 18** Kaip pasiekti geresnių rezultatų?
- 20** Ryte - šiltas vanduo su citrina ir mankšta
- 24** Prieš pietus - pelynų arba imbierų arbata su citrina
Po pietų - kuminų arbata su citrina
Prieš miegą - kokosų aliejus ir aktyvinta anglis

3 DIENŲ MITYBOS PROGRAMA

- 26** Pirma diena
Žalieji kokteiliai
Fermentuotas maistas
Redžiuvėlakas
Sėklų daiginimas
Valgiaraštis
- 56** Antra diena
Valgiaraštis
- 72** Trečia diena
Valgiaraštis
- 90** Papildomi receptai