



Detoxikace

Ing. Hanka Havlátová
www.zazracnehubnuti.eu

0 den

- Během dne nejezte sladkosti, tučné jídlo a maso. Ideální by taky bylo nepít kávu.
- Večer - detoxikační lázeň
- Jde o velice jednoduchou a přitom hodně účinnou metodu, jak rozproudit tělo.
- Udělejte si ji večer před samotnou detoxikací



www.zazracnehubnuti.eu

- **Jak postupovat:**
- **A) Napust'te si vanu** hodně teplou vodou, co zvládnete.
- Co se týká množství vody, měli by jste mít tělo plně ponořené ve vodě (kromě hlavy).



www.zazracnehubnuti.eu

- **B) Dejte do vody detoxikační sůl (odkaz pod videem).**
- Detoxikační sůl pomůže ještě více otevřít póry v pokožce.
- Tím napomáhá odstranění nečistot z těla a urychlení hubnutí.



www.zazracnehubnuti.eu

- **C)** Asi na 20 minut si lehněte do této lázně. Maximální doba je 25 minut.
- Doporučuji si při koupeli pustit relaxační hudbu.



www.zazracnehubnuti.eu

- **D)** Po uplynutí této doby se osprchujte studenou vodou (nemusíte se bát, vůbec to není studené).
- Ucítíte obrovskou lehkost a svěžest. Mám vždy pocit, že jsem o x kg lehčí.



www.zazracnehubnuti.eu

- Tuto detoxikační koupel provedte 2 až 3x během týdne. Nejlépe ob jeden den.
- Celý detoxikační koupelový týden můžete opakovat 1-2x za rok.
- Vhodné je kombinovat s detoxikační sprchou.



www.zazracnehubnuti.eu

- Ještě upozorňuji, kdo má problém se srdíčkem, tak nedělejte detoxikační vanu, ale udělejte si detoxikační sprchu.
- 2. detoxikační sprcha
- Tuto metodu provádějte každý den.



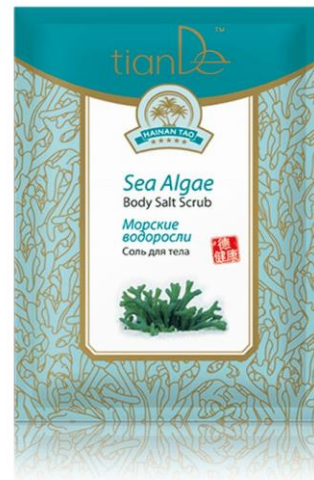
www.zazracnehubnuti.eu

- Jak provádět detoxikační sprchu:
- Nejdříve se osprchujte čistou vodou (teplota je stejná, jakou používáte pro sprchování).
- Jde pouze o zvlhčení pokožky.



www.zazracnehubnuti.eu

- Pak namočte i mycí houbu a dejte na ni detoxikační sůl (v množství odpovídající malé čajové lžičce).





www.zazracnehubnuti.eu

- Dále nanášejte detoxikační sůl na tělo.
- Nejdříve začínáte od konečků prstů a pohybujete se k rameni.
- Až máte ruce, začnete od konečků prstů na noze a jemným přitlakem masírujete sůl do pokožky.




www.zazracnehubnuti.eu

- Od prstů pokračujete přes stehna, lýtka, až k břichu a hrudníku.
- Nezapomeňte taky na hýždě a záda.
- Kam ještě pokračujte jemně na obličeji a krku.

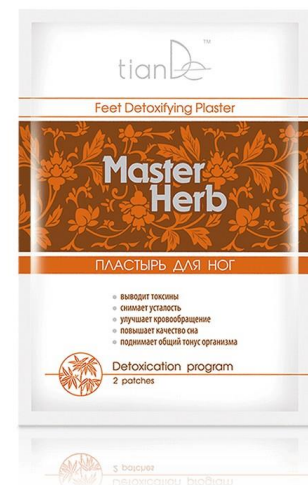



www.zazracnehubnuti.eu

- Masáž se provádí jemným přítlakem a vždy směrem k srdci.

- 
- Po osprchování:
 - Napustím 0,5 l vody a položím k posteli.
Vodu budu pít až ráno.

- Pak na chodidla přilepte detoxikační náplast.
- Náplast se lepí na očištěnou pokožku plosek.
- Používají večer před spaním.
- Nalepujte po celou dobu detoxikace.



- 
- Vezměte si sešit a napište si vše, co vás potkalo v ten den. Je to další očista vašich myšlenek.
 - Proveďte následující cvičení:
 - Vizualizujte si, jak vám všechny toxiny a nepotřebné látky odcházejí chodidly.



www.zazracnehubnuti.eu

- Dejte si budík 5 minut před čas, kdy stáváte, tento čas využijte k vděčnosti (všimněte si, co všechno máte, co umíte, co jste dokázali, kdo je s vámi a pomáhá vám)
- Vypijte 0,5 l odstáté vody (večer si ji postavte na noční stolek)
- Odstranění náplastí



www.zazracnehubnuti.eu

- Samotnou detoxikaci provádím pomocí zelených potravin.





www.zazracnehubnuti.eu

- Pokud se týká zelených potravin, tak jde o zelený ječmen a chlorellu.
- Zelený ječmen doplní tělo potřebnými vitamíny a minerály.
- Chlorella umí tělo vyčistit od toxických látek.



www.zazracnehubnuti.eu

- Snídaně: lžíce ječmene + voda asi 0,5 l
- Za ½ hodiny (1-3 den) není nutné jahelná, rýžová, či pohanková kaše (použijte instantní bezlepkovou kaši, rozmíchejte ji s teplou vodou, oslad'te medem)



www.zazracnehubnuti.eu

- Dopolodní a odpolední svačina:

35 tablet chlorelly, řádně rozkousat a
zapíjet průběžně vodou v množství asi
0,5 – 1 litr

(kdo ještě chlorellu neměl, začněte na 10
tabletách, postupně zvyšujte)



www.zazracnehubnuti.eu

- Oběd (celou detoxikaci) a večeře (1-3 den):

Vařené bezlepkové obiloviny (rýže, quanoa, jáhly, pohanka)

+

blanžírována zelenina (mrkev, celer, ředkvička, kedlubna, cibulka, zelené fazolky, kukuřice, brokolice, cuketa...)



www.zazracnehubnuti.eu

+

lněný olej

+

sůl (bylinky)

+

kvašené zelí

+

pití (0,5 l)



www.zazracnehubnuti.eu

- Po večeři si dejte ještě jednu lžičku ječmene s vodou (asi 0,5 l).
- V ideálním případě proveďte detoxikaci 1 – 2 týdny.
- Nejhorší je vždy 2 až 3 den. Naopak po týdnu se člověk cítí úplně svěže.



www.zazracnehubnuti.eu

- Detoxikace se musí dělat s citem.
- Pokud budete mít nějaké dotazy, tak raději napište (hanka@zazracnehubnuti.eu)
- Doporučuji zavést v těchto dnech cvičení (jóga, pozdrav slunce, mírný běh).



www.zazracnehubnuti.eu

- **Návrat do běžného jídelníčku:**
 - Ke stávajícímu detoxikačnímu jídelníčku postupně přidáváte:
- 1. den po ukončení detoxu
- Během dopoledne si dejte ovoce.
- Na oběd si dejte celozrnné obiloviny.



www.zazracnehubnuti.eu

- Návrat do běžného jídelníčku:
- 2. den po ukončení detoxu
- Přidejte mléčné výrobky (kromě mléka) a luštěniny



www.zazracnehubnuti.eu

- Návrat do běžného jídelníčku:
- 3. den po ukončení detoxu
- Přidejte bílé maso, nejlépe králičí nebo krůtí



www.zazracnehubnuti.eu

- Návrat do běžného jídelníčku:
- 4. den po ukončení detoxu
- Navraťte se k normálnímu jídelníčku. Já doporučuji omezit sladkosti a červené maso.



www.zazracnehubnuti.eu

Děkuji vám za pozornost.

Pokud budete mít nějaké dotazy,
napište: hanka@zazracnehubnuti.eu

Stáhněte si ebook o hubnutí zdarma na
www.zazracnehubnuti.eu