



Какво представлява Детокс 2.0?

„Детокс 2.0” е една изцяло нова като концепция книга, която ще ви научи, не само как да пречиствате тялото си, но и най-вече ще хвърли нов поглед над здравето и начина ви на живот. Тук ще намерите полезна информация за всички основни компоненти, от които се изгражда един правилен хранителен режим и ще намерите не само знания, но и мотивация, за една голяма крачка към Вашето ново Аз!

„Детокс 2.0” е втора версия на така успешната хранителна програма от лятото на 2017г. - „15 Дневна лятна детоксикация с Илиян Найденов”. Тук обаче информацията, над тази мода „детоксикирането на организма”, е пълна и добре поднесена, така че хората без познания в областта на медицината да могат да я разберат.

В тази пречистваща програма съм наблегнал на нещо изключително важно, което не забелязвам при почти нито една детоксикация, както на българския, така и на световния форум. Това е фактът, че всички хора имат различен начин на живот и за някои е изключително трудно и дори опасно, да преминат рязко към стриктен режим в стил лечебно гладуване.

Когато човек се е хранил здравословно и набавял хранителните си вещества от правилните източници, за него няма да бъде проблем да премине на плодове и чайове от сутрин до вечер, но какво се случва с хората, които са закусвали бързи закуски, хапвали захарни изделия през деня и консумирали алкохол всеки ден до сега?

Мисля, че моята програма е най-добрият вариант за всички тях, защото независимо дали сте поддържали здравословен или НЕздравословен начин на живот, то винаги е по-добре да навлезете постепенно в промените, които прилагате на организма си. Затова 15 дневната детоксикация е много по-здравословна и лесна за спазване от режимите с по 3 дни чай и вода. Тук ще имате период на адаптация, период на тотално пречистване и период на захранване (описани малко по-късно в книгата) и ще успеете да се адаптирате и запазите резултатите си, което всъщност се оказва най-важното при една такава промяна в живота на човек.



Защо създадох книгата?

„Детокс 2.0“ е подобрена версия на една обикновена хранителна програма, която създадох и стана тотален хит през лятото на 2017г. Щастлив съм да ви споделя, че направих невероятните 5000 детокс програми само за едно лято, преди окончателно да спра продукта от продажба през есента. Успехът му беше толкова голям, че се почувствах длъжен да се изкача с още едно ниво, като създам тази малка книга, в която не само съм събрал страшно много информация за целия етап на детоксифициране на организма, но и съм комбинирал невероятни рецепти, които опитвах с годините на тренировки и здравословно хранене. Това е от изключителна важност, защото организмът ни се справя много по-лесно с хранителните програми, когато те са вкусни и приятни, отколкото ако ангажират мисълта и тялото и ви подтикват към депресия от глад и чувство за задължение. Както обичам да казвам „За да бъде резултатен хранителният ви режим, храната трябва да бъде вкусна!“



Какво са токсини?

„Токсин“ е термин, определящ отрови от биологичен произход, или казано на прост език, токсин е химично вещество, проникнало в организма ни (или образувано там) от външната заобикаляща среда. Те могат да дойдат не само от външната среда и приема на изкуствено придобити субстанции (медикаменти), но и да се образуват във вашето тяло от самата обмяна на веществата в организма (ендо- и екзотоксини).

Нагрупана в тялото, тази отрова води до трайно увреждане на много органи и тъкани. Увреждането от биологичната отрова (токсини) може да бъде на клетъчно ниво или чрез нарушаване на биохимичните процеси в организма.

Вследствие на натрупването им може също да се стигне до претоварване на отделителните функции на тялото.



Как да изчистим токсините от тялото си?

Детоксикацията (процес на пречистване на тялото от токсини) е нужна на всеки от нас, защото токсините се натрупват постепенно в организма. Тя е възможно най-добрият вариант да рестартираме организма си и той да започне да функционира правилно. Тези така обсъждани в последно време отрови от биологичен произход (токсини) са във въздуха, който дишаме, в храната и водата, в токсичните среди като атомни центри, фабрики, служещи си с живак и тежки метали, и още много други. Периодично тялото се стреми да се освободи от тези токсини, като ги отделя от тъканите. При този процес токсините навлизат в кръвта и организмът навлиза в период на криза. Често срещани симптоми на такъв тип пречистване и изхвърляне на токсините са главоболие, диария, депресия и т.н. Детоксикацията е препоръчителна при почти всяка болест, защото дава на организма почивка и възможност да се възстанови. С нея ще подобрите здравословното си състояние и ще се почувствате по-добре и по-живи от всякога!

Тя е подходяща за всички, които искат да подобрят качеството си на живот, да се освежат и презаредят с енергия или просто да рестартират организма си. Тя ще подобри функцията на черния ви дроб, бъбречните функции, храносмилателната система, зрението и ще повлияе благоприятно на още много жлези и органи във вашето тяло.



Етапи на детоксикацията

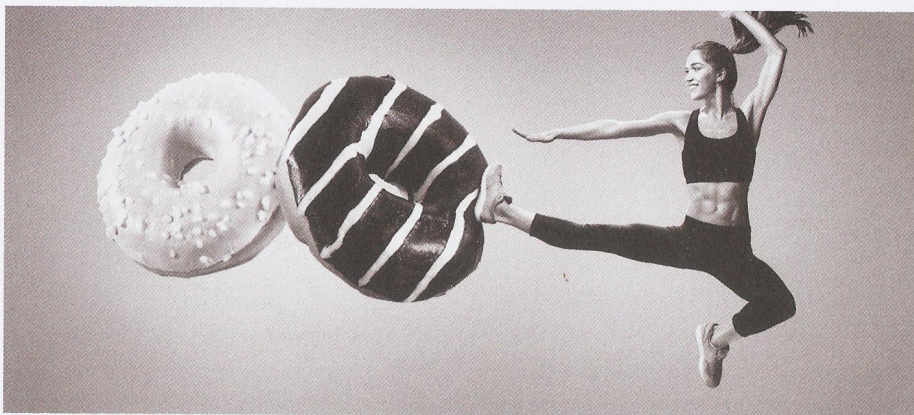
По време на естествения процес на изхвърляне на вредните вещества (детоксикация на тялото), притокът на нови токсини в тялото ви е ограничен до минимум, а старите започват да нахлуват в кръвния поток и оттам да се изхвърлят от вашето тяло. Така токсичното съдържание в организма намалява и той буквално започва да се подмладява и да подобрява функционирането си.

Детоксикацията е позната още като лечебно гладуване, защото през този период енергията, която обикновено се използва за храносмилане, се пренасочва към имунната функция, растежа на клетките и отделителните процеси. Точно поради тази причина е невъзможно едновременно да се пречиствате и да се храните обилно.

През периода на изхвърляне на токсините се намалява значително натоварването върху имунната система, а на храносмилателната се спестяват възпаленията, които често са резултат на алергични реакции от храните.

Поради понижаването на серумните мазнини, кръвта се разрежда, подобрява се снабдяването на тъканите с кислород и белите кръвни клетки се движат по-добре.

Друг много важен процес през този цикъл от време е освобождаването на химикалите, които се съхраняват в мазнините. При почти 100% от хората детокс програмата е обвързана със загуба на телесно тегло и изгаряне на мазнини.



► **Първи етап на детоксикацията – навлизане**

Първият етап на детоксикацията е правилното навлизане в този начин на хранене и ежедневие. Това е от изключителна важност, защото при една рязка промяна може да настъпят стресови процеси в тялото (отделяне на кортизол – хормон на стреса, болки в корема от спазми в тънкото и дебелото черво и т.н.), които не само ще саботират процеса на пречистване, но и ще нарушат трайно здравословното ви състояние. Сигурен съм, че всеки от вас познава поне един човек, който има проблеми със стомаха вследствие на експериментиране с недоказани хранителни програми или създаване на собствена такава. За да се състави правилно една детоксикираща програма, трябва да прецените добре сегашното състояние на собствения си организъм и да навлезете постепенно към все по-дълбоките дни на пречистване. Започва се с ограничаване на вредните храни, минава се през цялостното им премахване и след това се достига до втория етап на детокс програмата.



► **Втори етап на детоксикацията – лечебно гладуване**

Това е истинският етап на пречистване на тялото – лечебното гладуване! През този период буквално ще почувствате първите разлики от изхвърлянето на отровите от вашето тяло. Като казвам почувствате, имам в предвид наистина буквално. Започва се с главобол и главозамайване (това много зависи от отделния индивид и не се проявява при всеки) и се достига до усещане за лекота и зареждане с изключителна енергия. През периода на лечебно гладуване се консумират предимно плодове с нисък гликемичен товар и билкови чайове за пречистване на органите и перисталтиката на организма. Тези няколко дни на пречистване се базират основно на 3-4 плода и 3-4 чая дневно, както и на приема на вода. Изключително важно е през точно този период да не се натоварват физически или психически, за да може тялото да се освободи и да нормализира функциите си.



► Трети етап на детоксикацията – хранване

Захранването е също толкова важно, колкото първите два етапа на пречистването. Без него ще загубите не само резултатите от хранителната програма, но и ще нарушите отново здравословното си състояние, причинявайки огромен стрес на тялото и органите си. При много от хората се наблюдава дори допълнително сваляне на килограми през периода на захранване на организма. Това се обяснява от факта, че тялото работи като една камина, която гори според това какви дърва слагате вътре. Ако си представим, че през пречистващия период хвърляте само тънки клечки, колкото да поддържате огъня да не угасне, то е нормално при разпалването с дебели и сухи дърва огънят да пламне със страшна сила. На същия принцип работи и човешкият организъм – слагате дърва (въглехидрати и хранителни вещества) в камината и огънят започва да пламти, махате дървата и огънят започва да тлее. Тук някои от вас биха се запитали, защо тогава правим лечебното гладуване, като тогава организъмът ни тлее, а не гори. Отговорът е защото организъмът ви е бил в състояние на угаснал огън, а никога не може да разпали камина директно с дебели дърва, нали? Както казах, принципът е същият! Изчиствате организма, слагате подпалките, щраквате запалката и когато огънят пламне – слагате дървата! Това разбира се е теория, но нека не забравяме, че дървата трябва да са качествени (сухи), защото с банички, хляб и захарни изделия (мокри дърва) няма да поддържате огъня дълго и организъмът ви отново ще заработи в аварийен режим (нездравословен). Като заключение мога да кажа, че детоксът не помага, ако гладувате 5 дни в годината и се върнете към вредните си навици веднага след това. Той трябва да се използва като едно ново начало, за да даде основата, след която да премахнете консумираните досега отрови и да заживеете един нов, по-здравословен начин на живот!

Колко важни са билките през периода на пречистване?

Детоксикацията се превърна в широко разпространен процес в световен мащаб. Хора от цял свят пречистват телата си с или без ясна причина за това. Думата „детокс“ стана толкова модерна, че се използва на етикетите на продукти от всякакво естество. В това число може да попаднат храни, напитки, козметика и дори хапчета. „Детоксикация“ в буквален превод означава пречистване на тялото от токсини. Методите за това пречистване стават все повече и според мен все по-откачени. Вече се рекламират начини за пречистване на базата на клизми, затваряне с часове в сауни, гладуване с дни и дори кръводаряване. Някои от тези методи са използвани в медицината още преди 200 и повече години, но това не ги прави по-малко откачени!

► Къде в това число попадат чайовете?

Детокс чай би следвало да бъде съставен от билки, които спомагат за изхвърлянето на токсини от телата ни. Някои от тези билки могат да засилват бъбречните функции, други регенерацията на черния дроб, където реално се отделят голяма част от токсичните вещества. За съжаление в някои от тези продукти се откриват вещества, които са дори токсични за тялото, което е абсолютен парадокс. Причината за това е, че вълшебната дума „детоксикиращ“ е много подходяща за маркетинга в днешно време и хората се подвеждат, като я асоциират с „отслабване“. Всъщност пречистването на тялото е пряко свързано с отслабването, но за разлика от това невинно „отслабването“ е свързано с пречистване. За пример: Може да отслабнете, като навредите на тялото си и поглъщате химични вещества от таблетки, но не може да се пречистите, докато надебелявате, защото докато се пречиствате здравословно вие ще намалите теглото си по един или друг начин.

За да бъде ефектът от този хранителен режим още по-добър аз реших да включа в него силата на билките. Целта ми обаче не е просто да закупите детоксикиращ чай и да разчитате на това като метод за отслабване. Целта е подобряване на здравето! Реално погледнато детоксикиращите чайове са просто микс от билки, които може да закупите поотделно на пазара, но събрани заедно би следвало да имат по-силен и

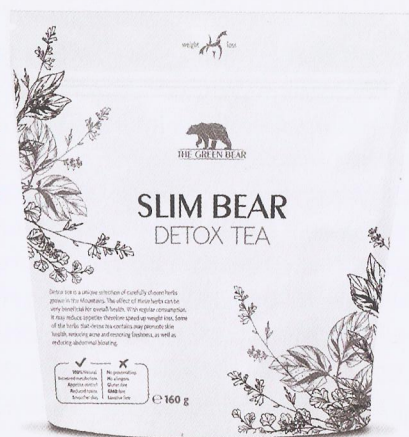
обширен за тялото ви ефект. Ако приемем, че този микс е добре съставен, то вие пиете един билков чай, който има добро въздействие на вашето здраве и намаляване на телото ви. Ако обаче съдържащите се в него съставки са противоположни или подвеждат спрямо постигнатия ефект, то реално производителят ви подвежда с цел материални облаги. Това разбира се е друга тема, в която няма да навлизам, но държа да го отбележа, за да има яснота над въпроса - Защо да приемате един от чайовете на моята марка „THE GREEN BEAR“?

» Кой от чайовете на „The Green Bear“ е подходящ за вашата цел?

ОТСЛАБВАНЕ - Ако спазвате 15-дневния режим от тази книга, с цел намаляване на телото и пречистване на тялото, то най-добрият помощник за вашите резултати е чайът SLIM BEAR – DETOX TEA от гамата на The Green Bear!

Повече за SLIM BEAR:

Detox tea представлява селекция от внимателно подбрани билки, отгледани в подножието на Балкана, чието действие оказва благоприятен ефект върху цялостното здраве. Редовният му прием може да допринесе за контролиране на апетита и следователно да подпомогне процеса на отслабване. Някои от билките, съдържащи се в Detox tea, имат свойството да изхвърлят вредни вещества от тялото, което би спомогнало за изчистване на кожата от акне и намаляване на подуването в червата и корема.

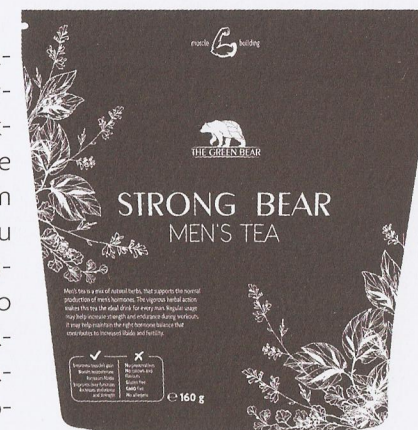


ЗА МЪЖЕ – Ако сте мъж и имате намерението да намалите телото си, **НО БЕЗ** да загубите ценна мускулна маса, то тогава най-добрият вариант за добавка към хранителната програма е чайът STRONG BEAR – MEN'S TEA!

С него ще запазите добрите хормонални нива на мъжките полови хормони и ще поддържате правилен процес на пречистване от токсини през целия режим, а и след него!

Повече за STRONG BEAR:

Men's tea представлява микс от натурални билки, които подпомагат естественото производство на мъжките полови хормони. Пропорциите и синергичното им действие правят този чай идеалната напитка за всеки мъж. Редовният му прием увеличава силата и издръжливостта при физическо натоварване, а правилното поддържане на хормоналната система допринася за повишаване на либидото и оплодителните способности на мъжа.



ЗДРАВЕ – Ако вашата цел е подобряване на здравето и повишаване на имунитета, то технолозите на The Green Bear създадоха може би най-добрия чай за здрава имунна система – Immune Bear. Той е подходящ за хора от всякаква възраст, а добавянето му към този хранителен режим е идеалното решение за максимално добро здраве. Разбира се, той може да бъде добавен дори когато целите отслабване чрез режима, защото то идва от самото хранене, а чаят само допринася за по-добри резултати.

Повече за IMMUNE BEAR:

Immune Boosting Tea е специално създадена селекция от висококачествени билки, които са прецизно балансиранни, за да подсилят имунната система на организма ви. Тези антиоксидантни съставки имат свойството да повишат защитните сили на тялото, което подпомага бързото лечение на настинки, вируси и грипни заболявания. Редовният прием на този чай може да послужи и като превенция срещу подобен тип сезонни зарази. Освен специфичния подбор на съставките, ние заложихме на изучаване на правилните им пропорции, а именно това прави Immune Bear най-сигурното средство срещу грипни и вирусни заболявания!



В обобщение на този раздел мога да кажа, че ако сте мъж трябва неминуемо да използвате Strong Bear като добавка към хранителния режим, като той ще ви помогне да запазите резултатите си и след това. Желателно е да приемате чая поне 2 месеца след приключване на режима за максимално запазване на добрите резултати.

Ако целите максимално отслабване и искате да намалите теглото си възможно най-сигурно, то Slim bear – Detox tea е чаят, който ще подсили ефекта на отслабване от програмата!

Ако целите отслабване, но нямате нужда от драстично намаление на теглото си, а просто да редуцирате няколко килограма, може спокойно да заложите на максимално здраве с добавянето на Immune Bear – Immune Boosting tea към програмата от хранителния режим. И този, както и останалите чайове, трябва да бъдат приемани поне 2-3 месеца, за да постигнете максимални и трайни резултати. Причината за това е, че всички билки дават невероятни резултати за човешкото тяло, но за разлика от хапчетата, те имат нужда от натрупване. Казано по най-простия начин – билките дават все по-добри резултати с времето и именно затова е желателно да ги приемате с цел запазване на резултатите от хранителната програма!

В последните страници на книгата ще добавя информация за начина на работа и качеството на продуктите от нашия бранд – THE GREEN BEAR! Мисля, че за много от Вас ще бъде интересно да ги прочетете!



Тренировки по време на детокс

През периода на пречистване на тялото е хубаво да се правят леки и освежаващи тренировки, тъй като чрез самото циркулиране (раздвижване) на кръвта през тялото, се стимулира по-бързото изхвърляне на токсичните вещества. Това е естествен процес на пречистване, който се случва в телата ни всеки ден, без значение дали вървим пеша до работата си, дали правим сутрешна гимнастика или сме излезли да направим лек джогинг (леко бягане с умерено темпо) на открито. Не много тежките силови и аеробни натоварвания през този период ще поддържат мозъка и тялото ви тонизирани, но имайте предвид, че натоварванията трябва да бъдат изключително добре преценени, поради липсата на достатъчно хранителни вещества и енергия (калории), които през повечето време си набавяме от храната.

За да сте сигурни, че не прекалявате с тренировките по време на лечебното гладуване, вземете предвид следните няколко фактора.

- Правете по-кратки тренировки

Нормалната продължителност на тренировката по време на детокс програмата е индивидуална (според издръжливостта и нивото на спортиста), но все пак заложете на тренировъчни сесии между 20 и 40 минути.

- Намалете интензивността на тренировките

При такава липса на хранителни вещества, най-вече белтъчини, не трябва да залагате на големите тежести или методи за покачване на интензивността на тренировката (форсирани повторения, групови серии, супер серии и т.н.). Ако се подлъжете към по-тежки тренировки, с цел по-бързи резултати, има възможност да вкарате тялото си в преразход на енергия и да го доведете до хипогликемия (понижаване на кръвната захар под нормалните нива – свързано е с главозамайване, студени вълни, разтреперване и дори припадък) или хипотония (понижаване на кръвното налягане под 100/60 мм при мъжете и под 95/60 при жените). Тренирайте умерено, като избягвате тежки серии или твърде експлозивни движения.

- Правете повече стречинг (разтягане) и упражнения за разпускане. Задължително включете движения от типа на йоговата, пилатеса и мускулни разтягания. Като цяло може да правите всякакъв тип движения, които не включват големи физически натоварвания и не се извършват твърде интензивно (например избягвайте подскоци, спринтове, кръгови упражнения без почивки и т.н.). Така ще поддържате мускулатурата си активна, но ще избегнете загубата на голям процент мускулна маса, поради претоварване.

- Разходки и колоездене

При хората с наднормено тегло или тотална липса на спорт, бихме препоръчали да се правят само разходки или колоездене на чист въздух, защото пречистващият период не е подходящ за стартиране на интензивни тренировъчни програми. Започнете леки разходки сутрин на гладно или вечер преди последното хранене, като се движите с нормални темпове около 20-30 минути. Това е напълно достатъчно да накара кръвообращението ви да се задейства и да стимулира както мускулите, така и нервните импулси в тялото ви.



Трябва ли да приемате хранителни добавки и медикаменти, за да пречистите тялото си?

През периода на пречистване на тялото НЕ се препоръчва прием на лекарства или хранителни добавки. Именно затова създадох, бих казал, най-добрите чайове за подобряване на здравословното състояние и постигане на правилните резултати по натурален начин. Причината, може би вече сте разбрали от раздела, в който поговорихме за билките и тяхната важност по време на хранителния режим и след него!

За съжаление е много трудно да се намери неподправена информация за всичко свързано с хранителни програми и такъв тип диети, поради простата причина, че индустрията се развива с огромна бързина и вече всички големи фирми (представители на хранителни добавки, медикаменти и спортни храни) заливат пазара с продукти, и маркетинговите им стратегии манипулират невежите потребители. Казано накратко – вече има продукт за всичко, без значение каква е целта ви. В случай на детоксикация обаче е напълно излишно да се консумират каквито и да било допълнителни субстанции, защото природата е создала и поднесла абсолютно всичко, което би ви било нужно да постигнете този резултат (плодове, зеленчуци, билки, ядки, семена и т.н.).

Модерните маркетингови стратегии са разработени така, че човек да си каже „защо ми е да гладувам 7,10 или 15 дни, когато мога да си ям любимите вкусоти и да си пия прочистващ чай или да вземам хапчета за прочистване на организма“. Да, действително ще отслабнете и изчистите червата, стомаха или друг орган, но в крайна сметка вие насилствено премахвате отровите от организма си, а през това време не спирате да му набавяте нови такива. Какъв тогава е смисълът на тези добавки, ако вие сами не се лишите от всички вредни навици през този период?

А какъв е смисълът да пиете каквито и да било добавки, ако пък се лишавате от всичко и действате правилно?

– Според мен и в двата случая е безмислено да хвърляте парите си за допълнителни субстанции, когато може да заложите на упоритостта и желанието за по-качествен живот!

Разбира се това, че не се консумират изкуствени хранителни добавки, не означава, че не може да консумирате естествени такива, като подправки (черен пипер, чесън, сол, босилек, копър, магданоз) в храната си, или природни енергизатори като кафе например. Дори е добре да се консумира поне едно кафе дневно, за да поддържа кръвното налягане малко по-високо и да ви ободрява. Кафето също така има и диуретична функция и ще помогне идеално изхвърлянето на излишни течности от организма ви по време на спазване на режима. Разбира се, не е проблем да изпивате и 2 кафета дневно, но в никакъв случай не прекалявайте, особено ако не сте свикнали да консумирате по-големи количества преди това.

► **Може ли да се пие кафе, когато се спазва хранителният режим „Детокс 2.0“?**

Ах, това кафе! В първото издание на тази книга бях пропуснал да напиша дали е позволено да се консумира кафе през периода на прочистване! Не мога да ви опиша колко стотици въпроса получих в социалните си мрежи по този повод! Именно затова оставам този раздел тук, защото в графата „Често задавани въпроси“, която ще намерите в края на книгата, ще ви бъде по-трудно да го откриете!

Да, може да консумирате любимото си кафе без никакви проблеми. Всъщност излъгах! Имате няколко проблема и те се наричат захар, мляко и сметана! Напълно позволено е да консумирате до две кафета дневно, но забравете за добавките, които изброих по-горе. Може да

пиете кафето си с ядково мляко (багемово, кокосово, соево, оризово), но не и с краве мляко, което е абсолютно забранено през периода на прочистване, а да ви кажа честно и след това. Препоръчвам ви да приемате кафето без подсладители, но за по-сладокусните ще склоня да ви разреша малко истинска кафява захар. Стевията също е вариант, но не приемайте друг тип подсладители. А, и още нещо – **ВНИМАВАЙТЕ** с количеството!

Препоръчително е да не пиете кафе след хранене, за да не предизвикате евентуален спад на кръвната захар. Например приемете първото си кафе след закуската, а второто след някое хранене около час преди тренировката за деня.

ПОДГОТОВКА ЗА СТАРТИРАНЕ!

След впускането в ползната информация, която се надявам, че сте разбрали, е време да започнем с първия ден от вашата промяна! Пречистването ще бъде процес, през който може да има както приятни, така и някои неприятни усещания, но това не трябва да ви обезкуражава, а само да ви подсказва, че вървим смело по правилния път!

Хранителният режим, който ще спазвате в следващите 15 дни е подбран така, че да подобри възможно най-много здравословното ви състояние и да предотврати появата на каквито и да било болести и нарушения в работата на организма ви. Искрено се надявам да извървим заедно този път до самия му край, за да можем накрая да си кажем едно голямо благодаря и да се гордеем с постигнатите резултати!

Преди да започнем официално със спазването на режима искам да ви дам последни насоки, за да се движите непоколебимо по стъпките му.

1. Не се плашете от усещания като главозамаяване или главобол при навлизането в самия хранителен режим и най-вече в дните на супер детокс (лечебното гладуване). Това е нормална реакция на организма и се дължи на факта, че токсините започват да нахлуват в кръвния поток, откъдето ще бъдат пречистени от вашето тяло. При някои хора се усеща по-осезаемо, а при други дори няма такива признаци. Но и в двата случая не трябва да се тревожите, защото нещата се случват по план. Ако все пак изпитвате силен главобол или световъртеж може да започнете да добавяте по една чаена лъжичка мед в чая и да слагате по една супена лъжичка зехтин във всички порции зеленчуци. Разбира се, трябва да имате предвид, че НАЯЖДАНЕТО ще възпре процеса на пречистване, затова предприемайте подобни стъпки умерено. Целта не е да изядете един шоколад, за да ви стане по-спокойно, защото главозамаяването ви е изплашило. Целта е леко и дискретно да го премахнем, като се почувствате една идея по-добре, а не нахранени. Все пак не трябва да забравяте, че детоксикацията представлява лечебно гладуване, не лечебно наядане.

2. Претеглете се! Единственият начин да разберете какъв точно е вашият резултат и колко всъщност килограма сте свалили, благодарение на хранителната програма, е да се претеглите точно преди да започнете програмата и непосредствено след приключването ѝ. Така не

само ще се мотивирате допълнително, но и ще можете сами да наблюдавате какво се случва със собственото ви тяло.

3. Измерете обиколките на тялото си, като най-важните от тях са ханш, бедра, талия, гръден кош и врат. Те ще покажат нагледно къде точно е рефлектирал този хранителен режим върху вашето тяло. Така ще разберете кои зони се поддават лесно на промяна и кои изискват повече усилие от обикновен дефицит на калории (калориен дефицит означава, че приемате по-малко калории, отколкото изразходвате за деня). След едно такова измерване и проследяване ще можете да реагирате и обясните на специалист къде точно искате да промените тялото си и колко всъщност се е променило то в сравнение с другите зони. Например при промяна в ханша и бедрата, но почти никаква такава в талията, след детокс програмата може да се изготви специална хранителна и тренировъчна програма за оформяне на конкретно тези зони и така да подобрите местата, които искате!

4. Не се притеснявайте да поддържате връзка с мен и да попитате каквото и да било, защото това е най-сигурният начин за вашия личен успех. Не е страшно да зададете въпрос, страшно е да се експериментира със здравето ви! Затова спокойно можете да се свържете с мен или хората от моя екип при възникнал въпрос от ваша страна. Ако не сте сигурни как или с какво да замените определена храна, прочетете в раздел „Често задавани въпроси“, за да преминете през възможно най-добрата промяна на здравословното ви състояние БЕЗ да се принуждавате да консумирате нещо насила. Между другото бих искал да ви помоля да споделите вашите резултати с мен в социалните мрежи или на емайл. Подобни съобщения не само ме правят безкрайно щастлив, но и помагат да мотивираме голям брой хора да започнат своята промяна към по-добро.

Може да изпращате вашите резултати или запитвания на емайл Naydenov.fitness@gmail.com, както и в социалните ми мрежи – Instagram: [@naydenov.fitness](https://www.instagram.com/naydenov.fitness) / facebook: [@naydenov.fitness](https://www.facebook.com/naydenov.fitness) Благодаря ви!

► 1 ДЕН от хранителната програма – въведение

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон в нея. Това ще ви ободри и зареди с енергия, и най-важното – ще стимулира имунната система и доброто храносмилане!

За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накуснати в нея нарязана краставица, лимон и малко листа от мента. Тази кана е подбрана специално за ден 1 от детоксикацията, защото съставките в нея стимулират доброто храносмилане, помагат срещу депресия (а за много хора фактът, че започват диетата е много стресиращ, особено ако никога досега не са го правили), както и благодарение на краставицата се подхранва и хидратира по-добре организма. В този първи ден има малко повече хапване от обикновено, за да бъде постепенно навлизането в режима.

Разпределете водата за целия ден, като изпивате по 1 чаша на всеки 2 часа. Може да редувате 1 чаша чиста вода, след това 1 чаша от каната с накуснати плодове и зеленчуци, и така през целия ден!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Накуснете 30гр микс от сурови ядки (кашу, бадем, орех, лешник) в половин кофичка кисело мляко 2% или натурален йогурт още преди вечерта. На сутринта добавете шепи горски плодове по избор. Можете да увеличат до 50гр сурови ядки и да добавят едно варено яйце към това хранене.
Междинно хранене: около 2 часа след закуската.	Смути от половин банан, шепи спанак, малко магданоз, и едно киви.
Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	70-80гр филе от сьомга, задушено на тиган с капак и 150гр задушени зеленчуци (карфиол, броколи и морков). За мъжете 100гр от рибата и 200 гр зеленчуци
Междинно хранене: около 2,5 часа след обяд.	Две супени лъжици семена от chia и една супена лъжица ленено семе, накуснати в 100мл ядково мляко (бадемово, кокосово, соево). Може да добавите шепи горски плодове.
Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене	Една пълна чиния салата от айсберг, краставици, чери домати, рукола, авокадо и напрошени орехи.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

► 2 ДЕН от хранителната програма – адаптация

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накуснати в нея нарязан лимон и малко настърган джинджифил, супена лъжица мед и 1-2 чаени лъжици куркума.

Лимонът помага за подтискането на глуда. Джинджифилът е един от най-мощните антиоксиданти и стимулира имунната система, когато тялото вече навлиза в тази стресова ситуация (нов режим на хранене). Той стимулира храносмилането и перисталтиката, както и помага за отделянето на токсините от черния дроб, което го прави идеален за детокс програмите. Куркумата има силно диуретично и детоксикиращо действие и така стимулира процеса на отделяне не само на токсини от тялото, но и на излишната задържана вода, а нашият режим цели точно това. Медът е сложен по две интересни причини, като първата е, че комбинацията от другите съставки е ужасна на вкус и малко хора биха били стриктни, ако не им е вкусно, а втората е, че той набавя едно малко количество захари на организма, като чрез постоянното пиене от тази вода то е целодневно, а повечето хора, правещи този режим са били на много повече храна до вчера и затова би било тежко за организма им да изкара целия ден почти без въглехидрати. Затова и включавам добрия стар мед, който има още стотици полезни действия върху тялото, но тук конкретизирам тези две.

Разпределете водата за целия ден, като изпивате по 1 чаша вода на всеки 2 часа. Може да редувате 1 чаша чиста вода, след това 1 чаша от каната с накуснати плодове и зеленчуци, и така през целия ден!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Две супени лъжици семена от chia и една супена лъжица ленено семе, накуснати в 100мл ядково мляко, заедно със сезонен плод по избор. През пролетта – горски плод, през лятото кайсия, нектарина или пъпеш, през есента – круша или смокиня, а през зимата – ябълка или грозде.
--	--

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

30гр сурови ядки по избор. За мъжете - 50гр.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	Крем супа от пасирани варени броколи и моркови. Може да добавите подправки по избор, както и малко ядково мляко. В краен вариант супата може да бъде заменена със същите зеленчуци в полусварен вид. Мъжете може да добавят 50гр филе от риба или 1 варено яйце към това хранене.
Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.	Фреш от сезонен плод, от изброените при закуската.
Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене	80гр печена пъстърва, гарнирана със задушени зеленчуци по избор. Може да използвате брюкселско зеле, аспержи, броколи, карфиол, моркови. Мъжете може да увеличат грамажа на рибата на 100гр и да консумират до една пълна чиния със зеленчуци.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

➤ 3 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ПРИВИКВАНЕ С ГЛАДА

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2,5 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половина от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея:

През пролетта: половин ананас, 2 лайма, 1 лимон и листа от мента, през лятото: 1 краставица, настърган джинджифил, един лайм и листа от мента, през есента: 2 круши, шепа листа от босилек, 1 лимон и половин изстискан портокал, през зимата: 1 портокал, 1 лимон, 1 лайм, шепа листа от мента, няколко листа от алое вера (без бодличките)

Разпределете водата за целия ден, като изпивате по 1 чаша вода на всеки 2 часа. Може да редувате 1 чаша чиста вода, след това 1 чаша от каната с накиснати плодове и зеленчуци, и така през целия ден!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Смути от половин банан, чаша багемово или друго ядково мляко, супена лъжица какао и половин авокадо. Мъжете може да използват цял банан.
--	--

Междинно хранене: около 2 часа след закуската. Една нарязана ябълка, круша или през лятото пъпеш, гарнирани с малко канела.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене. Салата от маруля, рукола, краставица, репички, 30гр сурови ядки по избор и бял сварен боб. Може да гарнирате със зехтин и оцет по избор.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда. Зелено смути от половин краставица, половин ябълка, шепа спанак, грудка целина и един морков.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене. 100гр печени зеленчуци на грил/скара и 2 варени яйца. От зеленчуците може да използвате чушка, лук, морков, гъби, тиквичка, патладжан.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

➤ 4 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – СТАРТ НА ПРЕЧИСТВАНЕТО

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и настърган джинджифил в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половина от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея:

През пролетта: половин ананас, 2 лайма, 1 лимон и листа от мента

През лятото: 2 резена лимон, 3 резена краставица и няколко листа мента.

През есента: няколко резена джинджифил, 2-3 резена краставица и една пръчица канела.

През зимата: 2 резена портокал, 1 резен лимон и няколко парчета мандарина.

Сигурно ви прави впечатление, че лимонът присъства почти във всички комбинации. Затова ще напомня, че той помага за снабдяване на тялото с вит. С, а това е много важно при такъв калориен дефицит, за да не се срина имунната система. Лаймът е много добър антиоксидант и стимулира отделянето на токсини от черния дроб, както и доказано помага срещу кожни проблеми.

Разпределете водата за целия ден, като изпивате по 1 чаша вода на всеки 2 часа. Може да редувате 1 чаша чиста вода, след това 1 чаша от

каната с накуснати плодове и зеленчуци, и така през целия ден!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Омлет от едно яйце, шепа спанак, половин нарязана чушка и магданоз. Подправете с малко хималайска сол и черен пипер. Мъжете може да използват 2 яйца. Консумирайте заедно с 30гр сурови ядки по избор.
Междинно хранене: около 2 часа след закуската.	1 супена лъжица тиквено семе и 1 супена лъжица слънчогледово семе, накуснати в 200мл кисело мляко 2% или натурален йогурт.
Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	Салата от царевица, маруля, спанак, краставица, репички и малко предварително сварена киноа (1-2 с. л.).
Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.	Смути от един средно голям морков, един малък суров картоф, една грудка целина и 1/3 червено цвекло. В никакъв случай не се притеснявайте от това смути, а още по-малко от суровия картоф в него. Гарантирам ви, че няма повод за притеснение!
Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене	200гр. задушени зеленчуци на пара (или варени). Може да използвате броколи, карфиол, моркови, брюкселско зеле и аспержи. Мъжете може да добавят едно варено яйце към тази вечеря.
Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.	

> 5 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – УЛТРА ПРЕЧИСТВАНЕ

Не е препоръчително да имате особена физическа и психическа активност в този ден. Също така не се излагайте прекалено много на слънце, за да не паднат прекалено ниско кръвното ви налягане и кръвната ви захар. Денят на ултра пречистване е предвиден за тотално изхвърляне на токсини от организма и храната през него е много дефицитна, затова и всяко натоварване би ви дошло вповечето. След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея. За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 2,5 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накуснати в нея грейпфрут и лимон.

Закуска: Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Плод по избор според сезона. Може да го гарнирате с малко канела и чаена лъжица мед.
Междинно хранене: около 2 часа след закуската.	Половин грейпфрут и една доза от чая за деня.
Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	Печена ябълка, намазана с чаена лъжица мед и малко канела.
Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.	Смути от краставица, спанак, листа от мента, изстискан лайм или лимон.
Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене	Крем супа от пасирани варени броколи и моркови. Ако не харесвате варианта със супата, консумирайте 100-150гр от зеленчуците в полусварен / задушен вид.
Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.	

> 6 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ЕНЕРГИЙНО ЗАРЕЖДАНЕ

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лайм в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2,5 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накуснати в нея 2 резена портокал и шепа боровинки.

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Смути от 100мл ядково мляко по избор, половин авокадо, половин банан, супена лъжица семена от chia и 1 чаена лъжица мед. Оставете в хладилника за 30 минути и консумирайте след това. Консистенцията ще придобие вид на крем.
Междинно хранене: около 2 часа след закуската.	Смути от шепа горски плодове по избор, шепа спанак/ бейби спанак и 100мл ядково мляко по избор.
Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	Салата от настъргани моркови, зеле и половин ябълка. Гарнирайте с изстискан лимон и малко хехтин.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Фреш от половин ябълка, средно голям морков и 1 портокал.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

80гр задушена съомга (или филе от пъстърва на тиган) и 200гр задушени/варени зеленчуци по избор. Можете може да консумират до 100-120гр от рибата и една пълна чиния зеленчуци.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

> 7 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ПОДДЪРЖАНЕ

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2,5 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 3 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея грейпфрут, настърган джинджифил и лайм.

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

Смути от 1 супена лъжица сусамови семена, 1 супена лъжица семена от chia и една шепа горски плодове, накиснати в 100мл ядково мляко по избор.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Сезонен плод по избор.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

Салата от маруля, репички, 3 супени лъжици сварена киноа, краставица, босилек и пресен лук. Гарнирайте със зехтин и изстискан лимон.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Зелено смути от шепа спанак, половин авокадо, стрък листа от мента, половин изстискан лимон и 100мл бадемово мляко.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Омлет от 2 цели яйца, пресен лук, половин чушка и подправки по избор.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

> 8 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ДОПРЕЧИСТВАНЕ

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хо-

рата, които изпитват естествена жажда може да се консумират 2,5 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея една краставица, шепа листа от босилек и 2 лайма.

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

30гр сурови бадеми или кашу и 100гр сезонен плод по избор.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Половин-един грейпфрут.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

Салата от шепа спанак, половин авокадо, няколко ягоди или кайсия, 30гр фета сирене, малко червен лук и краставица.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Смути от 1 ябълка, 2 резена ананас, шепа горски плодове, и шепа ленено семе. Ако сезонът не позволява да използвате всички плодове, може да направите смути с ябълка, морков и малко ленено семе.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Салата от 50гр варен боб (червен или бял), няколко скилигки чесън, пресен лук, 50гр маслини и магданоз. Можете може да консумират до 100гр боб.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

> 9 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ПОДГОТОВКА ЗА ПОСЛЕДНОТО ИЗПИТАНИЕ

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея. За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 2,5 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея 2 резена джинджифил и една нарязана ябълка.

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

1 супена лъжица тиквени или слънчогледови семки, 1 супена лъжица семена от chia и 1 супена лъжица годжи бери, накиснати в 200мл натурален йогурт или кисело мляко 2%.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Сезонен плод по избор.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

Омлет от 2 яйца, шепи спанак, 20гр фета сирене и малко пресен лук. Гарнирайте с подправки по избор.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

30гр сурови ядки по избор и половин грейпфрут. За мъжете може до 50гр.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

100гр печена пастърва на скара/тигана и салата от айсберг, чери домати, половин авокадо, босилек и пресен лук.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

► 10 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – УЛТРА ПРЕЧИСТВАНЕ

След ставането сутрин изпийте една чаша хладка вода с изстискан лимон и грейпфрут в нея.

За този ден трябва да изпиете минимум 2 литра вода, като при хората, които изпитват естествена жажда може да се консумират и 2,5 литра! Половината от водата за деня да бъде сложена в кана с накиснати в нея една шепи листа от босилек и 1 лимон и 2 лайма.

Закуска: Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

Сезонен плод по избор.
През пролетта – 100гр ягоди
През лятото – 100гр диня или пъпеш
През есента – 2 круши
През зимата – 1 портокал

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Първият чай за деня и половин грейпфрут.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

Сезонен плод по избор.
През пролетта – 1 ябълка
През лятото – 100гр ягоди
През есента – 100гр печена тиква
През зимата – 100гр грозде

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

ЗАХРАНВАНЕ!

Ето, че Вашият период на пречистване премина успешно и сега е време да направим последната крачка!

Захранването е не по-малко важно от самите детоксикиращи дни. През последните 5 дни ще задвижим механизма на Вашия изцяло рестартиран организъм и ще го накараме да функционира по един нов – по-добър начин. Много хора продължават да отслабват и да свалят килограми точно през този период на захранване, защото метаболизмът се форсира до много високи нива благодарение на въглехидратите, които ще увеличим постепенно през следващите дни.

Препоръчваме Ви да измерите и запишете резултатите си дотук, за да проследите дали през захранващия период ще намалите още телесното си тегло или не. Ако по време на захранването теглото Ви не се намали, или дори се покачи, то тогава може да направите 2 седмици или един месец почивка и да повторите детокс програмата отново. Защото това ще бъде показател дали метаболизмът Ви работи на бързи обороти, или още не е достатъчно форсиран.

► 11 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ЛЕКО ЗАХРАНВАНЕ

През този ден изпийте 2,5 – 3 литра вода, като при чувство на жажда може да консумирате и повече!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

Овесена каша от 30гр овесени ядки, накиснати в гореща вода или ядково мляко, заедно с горски плодове по избор и чаена лъжичка мед.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Фреш от портокал и грейпфрут – микс.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

80гр варен червен боб и 100гр задушени зеленчуци по избор – морков, броколи, карфиол.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Фреш от 1 ябълка и портокал.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Салата от 30гр натрошени орехи, краставици, рукола, репички, маруля и бейби спанак. Гарнирайте със зехтин и подправки по избор.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

► 12 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ЗАХРАНВАНЕ

През този ден изпийте 2,5 – 3 литра вода, като при чувство на жажда може да консумирате и повече!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

Сандвич от 1 препечена филийка пълнозърнест хляб, намазана с намачкано авокадо и наредена с едно варено яйце. Може да посипете със слънчогледови или тиквени семена.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Плод по избор според сезона.
През пролетта – сини сливи
През лятото – пъпеш или диня
През есента – круша или тиква
През зимата – грозде

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

70-80гр варени картофи (може и сладък картоф) и 1 варен морков. Добавете 60-70гр филе от съомга или пъстърва. Можете може да консумират до 100гр риба.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Фреш от ябълка и морков.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Салата от 50гр варен червен боб (може и бял), бейби спанак, царевича, маруля, краставица и 30гр напрошени орехи.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

► 13 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ЗАХРАНВАНЕ

През този ден изпийте 3 литра вода, като при чувство на жажда може да консумирате и повече!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

Овесена палачинка от 30гр овесени ядки и 2 цели яйца. Разбъркайте всичко на смес и изпечете на предварително загрят тиган. При консумацията може да намажете с 1 чаена лъжица мед. Можете може да използват 50гр овесени ядки.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Фреш от грейпфрут и лимон – микс.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

100гр печен сладък картоф на фурна и 100гр риба по избор – ципура, лаврак, тилапия, хек, риба тон филе.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Фреш от грейпфрут и лимон – микс.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Салата от настъргани морков, зеле и ябълка, гарнирана с малко изстискан лимон и зехтин. Можете може да добавят 2 варени яйца към тази вечеря.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня

► 14 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ЗАХРАНВАНЕ

През този ден изпийте 3 литра вода, като при чувство на жажда може да консумирате и повече!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.

40гр овесени ядки, накиснати в 200мл натурален йогурт, заедно с нарязани на кубчета плодове по избор.

Междинно хранене: около 2 часа след закуската.

Печена ябълка с канела и мед.

Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.

100гр предварително сварен ориз, и 100гр риба по избор. Добавете салата от пресни зеленчуци по ваш избор.

Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.

Фреш от портокал и грейпфрут – микс.

Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене

Салата от 100гр риба тон, айсберг, чери домати, краставица и половин авокадо.

Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.

► 15 ДЕН ОТ ХРАНИТЕЛНАТА ПРОГРАМА – ФИНАЛ

Ето, че достигнахме до края! Заслужаваше си, нали?

Без значение дали ви беше трудно или лесно, това е вашият последен ден и трябва да осъзнаете най-важното нещо от това изпитание – направихте това за вашето собствено здраве! След този ден можете постепенно да се върнете към стария си начин на хранене, но не правете рязко тази промяна!

При желание можете да направите отново последните 5 дни на захранване! Успех!

През този ден изпийте 3 литра вода, като при чувство на жажда

може да консумирате и повече!

Закуска: Сутрин на гладно изпийте една доза от чая за деня. Закуската трябва да бъде консумирана около 30-40 минути след това.	Сандвич от препечен пълнозърнест хляб, намазан с 50гр извара, резен домати и малко айсберг. Може да гарнирате с малко тиквени или слънчогледови семена. Мъжете може да консумират два такива сандвича.
Междинно хранене: около 2 часа след закуската.	Смути от 1 банан, половин авокадо, чаена лъжичка сурово какао на прах, чаена лъжичка мед и 100мл ядково мляко.
Обяд: около 2-3 часа след междинното хранене.	100гр печена риба по избор – ципура, лаврак, хек, тилапия и 100гр печени зеленчуци на грил/скара – патладжан, тиквичка, чушка, морков, гъби.
Междинно хранене: около 2,5 часа след обяда.	2 супени лъжици семена от chia, една супена лъжичка слънчогледово семе и шепи горски плодове, накиснати в 200мл натурален йогурт или сир.
Вечеря: около 2,5-3 часа след междинното хранене	Омлет от 2 яйца, 20-30гр фета сирене, шепи спанак, малко босилек и нарязана чушка.
Около 1 час преди лягане консумирайте втория чай за деня.	

След приключване на цялата програма е препоръчително да преминете към нормален начин на хранене, като разбира се трябва да избягвате вредни храни като захарни изделия, полуфабрикати, тестени храни (освен в малки количества и от пълнозърнесто брашно), газирани напитки и т.н.

За максимален резултат бих ви препоръчал да повторите последните 5 дни на храненето, като това ще подобри функциите на организма ви допълнително и ще го накара да работи на по-високи обороти (по-голям енергоразход). Идеята на това действие не е случайна. След подобна стъпка имате още по-голям шанс да ускорите метаболитните процеси в тялото и по този начин да продължите да изгаряте натрупаните в депата мазнини.

След приключване на цялата програма е препоръчително да продължите да консумирате своя чай по два пъти дневно, като е позволено да добавяте и друг чай в ежедневието си, по ваш избор. И за да съм сигурен, че ще се храните достатъчно разумно, за да запазим постигнатите заедно резултати, ще оставя хранителни програми, по които може да се ръководите след приключването на детокс режима. Тук ис-

кам да вмъкна, че предимството на тази книга е нейното добавяне към домашната ви библиотека. Веднъж закупили я, вие ставате основния контролен апарат над вашето здраве. Може спокойно да повтаряте режима периодично, а между спазванията му да се придържате към хранене, каквото ще опиша в следващите страници.

Тук искам да отворя една скоба и да уточня, че не е желателно да повтаряте 15-дневната програма за пречистване веднага след приключването ѝ. Желателно е да направите почивка от поне месец, през който разбира се, ще се храните здравословно и съобразно вашата цел. Важно е обаче да не правите режима ваш метод на хранене за постоянно, защото неговата основна функция е да рестартира организма, а не да го адаптира към себе си принудително. Повтарянето на детокс програмата без пауза ще ви накара да привикнете към нея и няма да постигате толкова добри резултати, както ако правите паузи от поне месец между отделните спазвания.

Без повече излишни приказки е време да ви запозная с някои простички, но доказано ефективни хранителни препоръки за времето, в което НЕ СТЕ на пречистващия режим.

► НАЧИН НА ХРАНЕНЕ СЛЕД 15 ДНЕВНАТА ДЕТОКСИКАЦИЯ

Храненето след периода на пречистване не е нещо тайнствено или магично. Това е времето, в което вече трябва да сте осмислили колко важно е за вашето здраве и визия да се придържате към правилните методи за хранене. Освен, че ще оставя по една хранителна програма за жените и мъжете, преди това искам да ви дам няколко прости съвета, които ще ви бъдат от полза по всяко време.

1. Опитвайте се винаги да консумирате поне 2 литра вода дневно. Ако имате изграден навик и нямате проблем с консумацията ѝ е желателно да приемате и повече. Аз например приемам около 2,5-3 литра вода през студентите месеци, а лятото достигам и до 6 литра вода на ден. Имайте предвид, че няма такова понятие като прекалено много вода. За да кажете, че приемате излишна вода, трябва да го правите насилно. Ако изпитвате жажда няма какво да ви притеснява и може смело да пиете големи количества.

2. Стремете се да разделяте храната си на малки порции за целия ден. Както вече знаете от самия режим, е желателно да се храните около 4-5 пъти дневно с по-малки порции храна. Интервали от порядъка на 3 – 3,5 часа между храненията са доказано ефективни и полезни. Може да разделяте храната си на 3 основни хранения (закуска, обяд и вечеря)

и да добавяте 2 междинни (леки) закуски между тях. Подредени по този начин, вашите хранения ще позволят на метаболизма ви да се ускори, а перисталтиката ви да се справя успешно с преработката на храната БЕЗ да се натоварва излишно.

3. Придържайте се към по-обилна закуска със съдържание на въглехидрати, белтъчини и полезни мазнини. Редувайте междинните хранения с плодове или сурови ядки, като един ден хапвайте едното, а другия ден второто. На обяд консумирайте малко белтъчини и въглехидрати и много фибри. За вечеря се стремете да консумирате предимно фибри, белтъчни храни и полезни мазнини.

4. Спортувайте дори когато не се чувствате пълни с енергия. Имаше едно старо, но златно правило, че лошата тренировка е по-добра от никаква. Ако не изпитвате особено голям прилив на енергия и вече дълго време не намирате мотивация да тренирате, направете поне малко усилие и започнете с раздвижване с програмите за въкъщи, лек джогинг на открито или тренировка с приятел, който ви мотивира. Винаги е трудно да започнете, но веднъж започнали ще ви бъде далеч по-лесно да поддържате подобен начин на живот.

► ПРИМЕРНА ХРАНИТЕЛНА ПРОГРАМА ЗА ЖЕНИ ЗА СЛЕД ПЕРИОДА НА ПРЕЧИСТВАНЕ

След ставане изпий една доза от Detox tea с парче лимон в него.

► **Закуска: 08:00 ч.**

1. Протеинова палачинка от 2 супени лъжици овесени ядки (около 20гр), едно цяло яйце, един белтък и 20гр сушени плодове (стафиди, боровинки, кайсии, сливи, фурми) нарязани на малки парченца. Всичко се разбива на смес и се изпича на сух тиган като палачинка.

2. Чия пудинг – накисни 2 суп.лъжици чия в 100 мл. ядково мляко (багемово, кокосово, соево...), добави сезонен плод по избор и 1 чаена лъжица какао. (Плодът да НЕ е банан). Разбий всичко на смес в блендера.

3. Овесена каша – накисни 2 супени лъжици овесени ядки в гореща вода или ядково мляко и добави 1 лъжица протеинова пудра (протеин на прах).

► **ТЕНИРОВКА – 09:30 ч.**

► **Междинна закуска: 10:30-11:00 ч.**

1. Смути от половин ябълка, стрък целина, половин краставица, 1 мор-

ков и 100мл вода.

2. Смути от половин авокадо, шепи горски плодове по избор, 100мл багемово мляко.

3. 30гр сурови ядки по избор.

► **Обяд: 13:30 ч.**

1. 100 гр. печена ципура или лаврак на скара или задушена съомга на тиган, и прясна салата от половин авокадо, краставица, репички, маруля, шепи тиквени семки и шепи сварен боб. Гарнирай с малко зехтин, оцет и сол.

2. 50 гр. пилешко или заешко месо задушено на фурна, заедно със 100гр сладък картоф в тава и допълнително 100 гр. прясна салата по избор.

3. омлет от 2 цели яйца, малко пресен лук и гъби.

► **Следобедна закуска: 16:30 ч.**

4. 30гр сурови ядки по твоя избор.

5. Половин кофичка скир или йогурт и 100 гр. горски плод.

6. Фреш от плодове по избор (да не включва банан).

Изпий една доза Detoxtea малко преди вечерята.

► **Вечеря 19:30ч-20:00 ч.**

1. 50гр телешко месо на скара или фурна, 150 гр. микс от зеленчуци на скара (патладжан, тиквички, домати, чушки, лук и т.н.

2. Омлет от 2 цели яйца, чушка, лук, гъби и малко спанак. Може да добавиш лека салата от пресни зеленчуци ако чувстваш повече глад.

3. Постно ястие от патладжан, тиквички и домати, задушени на тиган с капак. Добави 30гр моцарела в края на приготвянето.

► ПРИМЕРНА ХРАНИТЕЛНА ПРОГРАМА ЗА МЪЖЕ ЗА СЛЕД ПЕРИОДА НА ПРЕЧИСТВАНЕ

/ако искате да покачвате мускулна маса или да поддържате определено тегло трябва да нагласите грамажа на храните спрямо тази цел /

След ставане изпий първата доза чай за мъже – STRONG BEAR.

► **Закуска: около 30-40 мин. след ставане**

1. Протеинова палачинка от 50гр овесени ядки, 1 цяло яйце и още 4

белтъка. Всичко се разбива на смес и се изпича на сух тиган като палачинка. Може да намажеш с 1 супена лъжица фъстъчено масло.

2. Омлет от 1 цяло яйце и още 3 белтъка и зеленчуци по избор в него (чушки, гъби и т.н.)

3. две препечени филии пълнозърнест хляб, намазани с намачкано авокадо и наредени с пушена съомга. Желателно е да поръсиш с малко семена по избор (тиквени, слънчогледови, сусамови, ленени).

• **Междинна закуска: 3 часа след закуската:**

1. 50гр сурови ядки, предварително накуснати и 1 банан.

2. 200гр плодове по избор и 1 протеинов шейк.

3. Смути от 1 банан, 100мл бадемово мляко, шепи спанак, половин авокадо.

• **Обяд: 2 часа след междинната закуска**

1. 120гр ориз в готово състояние, изпечен заедно със 100гр пилешко месо на късове и 50гр моцарела.

2. 100гр ципура, съомга или пъстърва филе и 300гр ориз (измерва се вече приготвен) със зеленчуци.

3. 150гр печен лаврак, тилапия или риба тон филе и гарнитура от зеленчуци на фурна – картоф, морков, тиквички, броколи.

• **Следобедна закуска: 2 часа преди тренировка (отпада ако си станал късно и тренировката се пада 24 след обяда)**

1. Смути от 1 банан, 1 чаша ядково мляко и 1 киви.

2. Смути от 1 банан, 1 чаша ядково мляко и 30-40гр семена по избор (предварително смлени на прах по възможност)

3. 200гр плодове по избор.

• 30 минути преди тренировка приеми 1 доза от чая за мъже – STRONG BEAR

• Веднага след тренировката изпий доза протеинов шейк.

• **Вечеря: 19:00 ч.**

1. 100гр морски дарове – скариди, калмари, 100гр печени картофи и 100гр зеленчуци по избор.

2. 200гр печени зеленчуци на скара (тиквички, моркови, домати, аспержи – по избор) и 100гр обезмаслена извара или котидж сирене.

3. Омлет от две цели яйца и още два белтъка, зеленчуци по избор, пресен лук, пресни подправки - 200 гр.

ВАЖНО: Грамажът на хранителните програми при мъжете и жените е индивидуален. Ако се стремите да запазите сваленото тегло, хапвайте по-ограничени количества от указаните храни. Вземете предвид, че увеличаването на тренировъчната интензивност (по-тежките тренировки) ще увеличи дневния ви енергоразход. Именно поради тази причина може да съобразявате дневния си калориен прием спрямо това дали тренирате и кога. В тренировъчни дни може да консумирате тези или по-големи порции, а в НЕ тренировъчни да ограничавате количеството храна. Всяка от тези промени е строго индивидуална и само ВИЕ може да прецените колко точно храна имате нужда да консумирате. Започнете с определени грамажи и регулирайте с по 15-20% нагоре и надолу спрямо целта си.

СПИСЪК С ПОДПРАВКИ И ТЕХНИТЕ ПОЛЕЗНИ СВОЙСТВА:

Една от най-разпространените подправки у нас, която не само прави храната много по-вкусна и ароматна, но и далеч по-здравословна. **Магда-нозът** съдържа огромни количества витамин С, както и желязо, калций, фосфор, цинк, калий, витамин К, витамин В1, В2 и каротин. Съставките му го правят изключително полезен срещу камъни в бъбреците, проблеми с пикочния мехур, хепатит, проблеми с жлъчката и хипертрофия на простата (при мъжете). Силното му противовъзпалително действие го прави приятел и на ставите на човешкото тяло. Той е полезен в борбата с артрит и остеопорозата. Доказано е също така, че тази подправка действа благоприятно върху сърцето и очите.

Кориандър - Това растение има силно отличаващ се вкус и се използва много често в индийската и средиземноморската кухня. То спомага за изхвърлянето на много метали от човешкото тяло. Интересното за кориандъра е, че съдържа антибактериално съединение, което е в пъти по-ефективно в борбата със „салмонела“ от всеизвестния антибиотик „гентамицин“.

Ако моят режим „**Детокс 2.0**“ е убиецът на мазнини, то **кардамонът** е убиецът на лошите бактерии. В тялото на човека има и добри, и лоши бактерии, а предимството на тази подправка е, че действа само върху вредните за организма. Добре е кардамонът да се използва в комбинация с други съставки с подобна функция, за да се получи мощна субстанция, която да ги неутрализира и после да бъдат изхвърлени. Кардамонът има още едно приложение – той е естествен антидепресант.

Половинката Ви може и да не е щастлива от факта, но **чесънят** страхотно се вписва като подправка в един **детокс режим**. Важно е да се приема заради втория етап на детоксикацията, където реално токсините се отделят от организма. Тази всеизвестна храна се използва за повишаване на имунната система и пречистване от токсини още от древни времена. Тя съдържа съединения със сяра, които помагат в борбата с вредните бактерии и дрожди в червата. Чесънят увеличава синтеза на глутатион (вид протеин, който се синтезира в тялото ни и отговаря за нормалния живот на всяка клетка в него), който филтрира

токсините от храната. Съдържа и витамин С, който стимулира имунитета и подпомага функционирането на черния дроб. Едно друго приятно предимство на чесъна е, че може да го използвате за овкусяване на редица храни, които биха Ви били безвкусни или неприятни без допълнителни добавки. Ако все пак не харесвате аромата и вкуса му, то може да го използвате като хранителна добавка на капсули или на прах.

Единственият недостатък на **шафрана** е високата му цена, но инвещицията си заслужава. Тази подправка е полезна за пикочния мехур и бъбреците. Това е плюс при детоксикация, защото голяма част от токсините се изхвърлят чрез урината. Предствите си, че Вашето тяло представлява компютърна система. В такъв случай именно черният дроб е дънната платка за всички други процеси и системи. Шафранът е добър приятел на черния дроб, а този орган ни защитава от вредните вещества.

Кимион - Когато подбирате подправки за ястията си при детоксикация, трябва да мислим и как да подобрим храносмилането. Всъщност това е голямата тънкость при всяка диета. Във всеки дом има **кимион**, който ще свърши отлично тази задача. Много е важно, когато се прави **детоксикация**, храносмилането да се извършва бързо, защото в противен случай вредните вещества се задържат и може да се резорбират. Подправки като кимион може да избегнат такъв обратен процес, а също така той е и антиоксидант. Освен това може да помогне при неутрализирането на попаднал в организма живак.

Куркумата е задължителна за всички, които се надяват да водят дълъг живот без болести. Тя действа ефикасно върху работата на черния дроб, но има и силни противоракови свойства. Ползите от активната ѝ съставка са много, но в нашия случай ни интересува фактът, че подправката подобрява храносмилането и подпомага перисталтиката. Куркумата съдържа желязо, манган, магнезий, калий, витамин С и витамин В6.

Пиперът служи като универсална подправка, но също така сама по себе си играе роля при пречистването на тялото. Счита се, че е катализатор на метаболизма и върши чудеса при свалянето на килограми. По отношение на детоксикацията, включвайте го задължително, защото ще повлия положително и ще се чувствате по-добре. Черният пипер

е подправка богата на витамин С, витамин А и каротени. Тя не само придава уникален вкус на храната, но и допринася с много за Вашето здраве. На първо място черният пипер подпомага отслабването, облекчава газовете, избистря кожата, отпушва носа и облекчава кашлицата. Една от най-важните му функции е, че помага на тялото да използва по-успешно хранителните вещества от храната. Не на последно място черният пипер е силен антидепресант, което е силно желан ефект при стриктни диети и хранителни програми за отслабване.

Хималайска сол - Всеизвестно е, че обикновената готварска сол не е препоръчителна за консумация поради ред причини. Какво обаче знаем за хималайската сол? Да започна оттам, че при липсата на сол в организма, човек започва да се чувства уморен и здравето му губи баланс. В този случай, когато така или иначе имаме нужда от тази съставка, хималайската сол се оказва най-доброто решение. Богата е на десетки минерали и допринася с почти всички възможни ползи за здравето ни. Няма да ги описвам тук, защото би отнело много от времето и вниманието ви, но ще спомена, че ползите и започват от мозъка и достигат до сърцето, бъбреците, черния и белите дробове, секрецията на важни хормони, здрав стомах и черва, и дори добро настроение.

Едно от най-известните свойства на **канелата** е функцията ѝ драстично да понижава кръвната захар. Тя повлиява инсулиновата резистентност, която е в основата на диабет от втори тип. Канелата въздейства много благоприятно функциите на храносмилателната система и има доказани подобрения при хора със синдром на раздразнено черво. Има много проучвания в световен мащаб, които доказват различни полезни свойства на канелата. Едно от тях е повлияването на фокуса и реакциите на човека, както и подобряването на паметта. Друго нейно предимство е, че понижава склонността на кръвта да се съсирва и чрез това се подобрява кръвния поток в тялото.

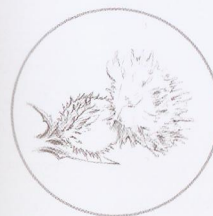
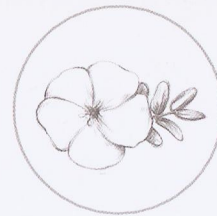
СПИСЪК С БИЛКИТЕ НА ВСЕКИ ЧАЙ ОТ СЕРИЯТА „THE GREEN BEAR” И ТЕХНИТЕ ПОЛЕЗНИ СВОЙСТВА:

► STRONG BEAR - МЪЖКИ ЧАЙ:



Мурсалски чай - Още древните гърци са ползвали мурсалския чай, за да бъдат като тигри в леглото. В България го наричат „родопското чудо“. Тази билка е мощен афродизиак, която доказано подобрява сексуалния живот на мъжете и повишава либидото. Мурсалският чай увеличава собственото производство на мъжкия полов хормон (тестостерон), което подпомага и покачването на мускулна маса при спортистите.

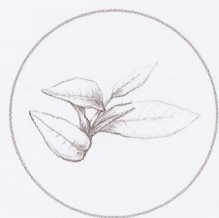
Бабини зъби (Tribulusterrestis) - Бабините зъби са българската билка, която е подходяща за всеки мъж, защото регулира нивата на тестостерона по естествен път. Приемането ѝ влияе добре на репродуктивните способности и половата функция на мъжете. Тази билка намира идеално приложение, както при младите, така и при по-възрастните мъже. Приемът на Бабини зъби спомага за увеличаване на силата и енергията при всички мъже.



Магарешкият богил е известен в цял свят като билката, която влияе много добре върху половата мощ и потентността. Той повишава тонуса на гладката мускулатура, помага за възстановяване на силите на организма и в комбинация с останалите билки ефектът е мигновен.

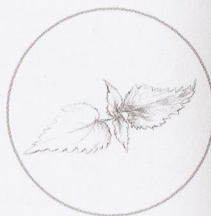
Сладък корен - Включили сме още сладък корен, защото е отличен стимулант, който премахва чувството за отпадналост и умора. Той е една от причините за прилива на енергия, който ще усетите, след като започнете да пиете напитката.





Зелен чай - Ободряващо може да ви действа и зеленият чай. Той се възприема **като стимулант, защото зарежда с енергия, спомага за концентрацията и подобрява настроението**. Съдържащият се в него кофеин го прави идеален за прием при чести тренировки.

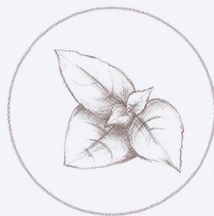
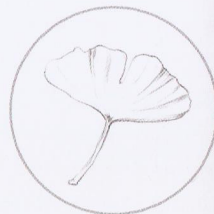
Коренът от коприва се оказва вълшебен за мъжете. Нейните ползи предотвратяват и лекуват проблеми с простатата, които водят до нарушена полова функция. Коренът от коприва съдържа вещество, което НЕ позволява на мъжкия полов хормон - тестостерон да се разпадне, а той отговаря за нормалната работа на простатата. В днешно време все по-често се срещат хранителни добавки за мъже, създадени изцяло от корен от коприва под различна форма.



сношения.

Джинджифилът може да се използва при лечение на импотентност и различни проблеми за сексуална дисфункция. В него има цинк, който е мощен катализатор за производство на тестостерон. По отношение на сексуалното желание, повишава либидото и въобще може да стане причина за много страстни

Гинко билоба - Наред с другите си ползи гинко билобата има голяма роля за засилване на ерекцията, защото увеличава притока на кръв към мъжките полови органи. Освен това тя е естествен стимулатор на мозъчната дейност.



Босилек - И след като гинко билобата отговаря за ерекция, има билка, която помага при преждевременна еякулация. Това е босилекът. Той също е известен афродизиак и стимулира сексуалната активност при мъжете.



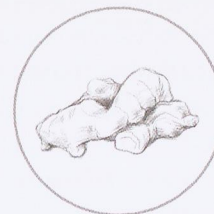
Катуаба - В състава на чая е включен и най-мощният афродизиак в Бразилия – извлека от Катуаба. Той се използва за подпомагане на репродуктивната система при мъжете и може да повлияе за по-ефективната работа на гениталиите.

► IMMUNE BEAR – ЧАЙ ПРОТИВ ГРИП И НАСТИНКА:

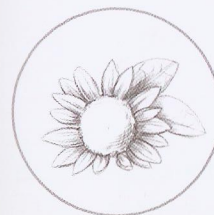
Счита се, че **мащерката** постига добри резултати в борбата с вирусните, респираторните заболявания и дори при остър бронхит. Тази билка е включена и в редица изследвания, свързани с антибиотиците. Има данни, че може да намали резистентността на бактериите към антибиотиците. Мащерката помага да се облекчи възпалението и засилва имунитета.



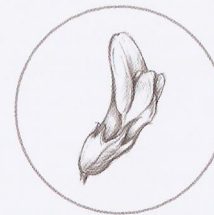
Джинджифилът е като едно малко чудо в света на народната медицина! С редовен прием на тази съставка може да избегнете честите грипни и простудни заболявания. Джинджифил се използва и при профилактика на състояния като хрема, синусит, бронхит и астма.



Ехинацеята е идеалният избор при простуда и грип, когато Ви е необходима мощна подкрепа на организма. Тя се включва при лечение на състояния, свързани с имунна недостатъчност. Ехинацеята може да Ви помогне да постигнете отново баланс, когато Ви предстои шокова промяна. Известно е, че тя има превантивно действие, когато Ви очакват температурни амплитуди, смяна на климата, промяна на часовия пояс или пък не спите достатъчно.



Астрагалът е един от най-мощните природни антиоксиданти. Той съдържа редица елементи и то в много концентрирани количества. Това го превръща в пръв съюзник на организма в лечението на много заболявания, които са пряко свързани с имунния му

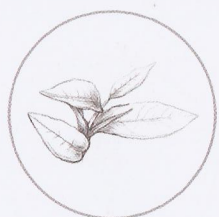


отговор. Често билката се приема от хора, които са на химиотерапия. В астрагала има сапонини, които понижават нивата на лошия холестерол, но най-важната им способност е свързана с предотвратяване образуването на ракови образувания. Известната билка съдържа и полизахариди, които гарантират антивирусно, противовъзпалително и антимикробно действие. Третата важна съставка в астрагала са флавоноидите. Те може да помогнат за профилактика на сърдечни заболявания, ракови и вирусни заболявания, както и при състояния, свързани с имунна недостатъчност.



Бъзакът е герой номер едно в борбата с всякакви заболявания на горните дихателни пътища като бронхит, тонзилит, пневмония и други. Той е много ефективен, когато искаме да укрепим имунната си система, а това е жизнено важно в месеците, когато върлуват вируси. Бъзакът има добро влияние върху сърдечната дейност, регулира кръвното налягане и повишава апетита. Тези малки зрънца са отлично средство и по отношение на пикочната система – влияят при инфекции и има диуритично действие.

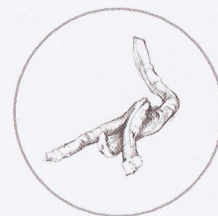
Ежедневната употреба на **женшен** повишава работоспособността, укрепва организма и увеличава защитната му бариера. Билката е полезна за поддържане на добър тонус, повишава самочуствието и влияе на външния вид. Причината е в нейните регенериращи свойства. Женшенът помага за възстановяването на кожата, косата, ноктите благодарение на своите противовъзпалителни и заздравителни качества. Обикновено се приема в комбинация с други билки, защото засилва действието им.



Зеленият чай е популярен най-вече сред хората, които искат да отслабнат, и заради ободряващото си действие, но той е и естествен имуностимулатор. Признат е като изключително ефективен срещу протичащи в организма възпалителни процеси. В неговия състав има аминокиселини, фолиева киселина, витамин Р и С, и някои витамини от В групата. В комбинация те имат много благоприятно действие и повишават положи-

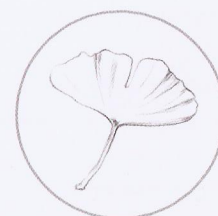
телния имунен отговор на организма.

В нашия специален имуностимулиращ чай включихме и **сладък корен**, защото кожата говори много за общото състояние на човека и начина на хранене. В случая гласуваме доверие на сладкия корен, за да видим полезното му действие върху кожата. Билката има широко приложение при лечение на сърбеж, екзема, псориазис, обриви и суха кожа. Постига добри резултати и при третиране на atopичен дерматит.



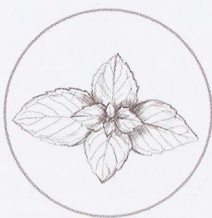
По-енергични ще се чувстваме и при консумацията на **котешка стъпка**. Съставката помага на метаболизма и намалява усещането за отпадналост и умора. Котешката стъпка подпомага регенеративните процеси и осигурява нормален физиологичен клетъчен цикъл. Влияе добре и за поддържане на устойчива структура на ДНК. Билката е полезна за половата, отделителната и кръвоносната система. Редовната ѝ консумация води до благоприятно действие върху естествените имунни функции и дейността на Т-клетките.

Когато имаме проблеми с паметта или ни предстои по-голяма умствена активност, обикновено се доверяваме на действието на **гинко билоба**. Билката помага за кръвооросването на мозъка и крайниците. Освен това осезателно намалява усещането за умора и отпадналост. Когато консумираме продукти с гинко билоба, се грижим за нормалната обмяна на веществата и имунната система.



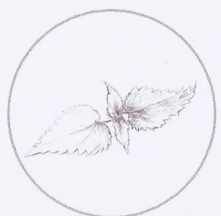
Шинковите плодове имат съществен принос за изграждане на защитната стена на организма от вирусните заболявания. Те са добър имуномодулатор, съдържат витамини и минерали, които укрепват кръвоносните съдове и капилярите. И не на последно място шинковите плодове понижават нивата на лошия холестерол.

> SLIM BEAR - ДЕТОКС ЧАЙ:



Листата от **мента** са една от съставките, на които обикновено разчитаме да ни помогнат да регулираме телното си. Тяхната роля обаче не се изчерпва с това, а на тях дължим редица ползи за организма и здравето. Растението може да се добави към много напитки и храни и е включено във всеки план за освежаване през лятото.

Мурсалският чай е незаменима част от детокс режимите, защото има специална функция, свързана с еластичността на клетките в тялото. Тази билка я подобрява и повишава, така че тя да се храни по-добре. Това означава, че мурсалският чай ще помогне повече микроелементи да достигнат до нея. В резултат на това клетките ще аерират и ще последват контракции. При този процес на свиване и отпускане се изхвърлят токсините. Растението има и диуретично действие, така че когато вредните вещества преминат в кръвта, следва веднага да бъдат елиминирани с отделените течности.



Голям пропуск ще бъде, ако не пиете отвара с **корен от копριва**, когато спазвате диетата за отслабване. Причината е, че в него има серотонин и ацетилхолин, които убиват апетита. По този начин растението служи като катализатор при топенето на излишните килограми. Векове назад коренът от коприва е помагал и за подобряване на цялостното здравословно състояние, затова и сега специалистите го препоръчват при лечението на различни медицински проблеми. Причината е, че той е източник на желязо, селен, витамини А, С, К, Е, както и на белтъчини.

Приложението на **листата от бреза** е свързано с калиевия нитрат и флавоноидите, които съдържат. Благодарение на тях се постига диуретичен ефект. Това ги прави много полезни при лечение на заболявания на бъбреците, но и за премахване на излишните течности в тялото, които са причина за подуване. Когато приемате чай за отслабване, в него се включват листа

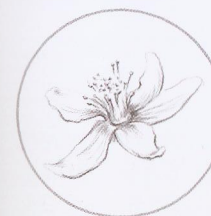
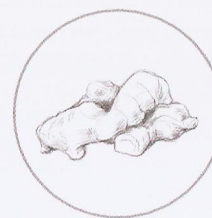


от бреза, защото помагат и за подобряване на храносмилането.



Активната съставка на **белия трън** е силимарин. Той е мощен антиоксидант и се използва при заболявания на черния дроб, който служи като филтър за вредните вещества. Самата билка изтегля токсините и има невероятен успех, когато трябва да се нормализира и активира обмяната на веществата. Когато килограмите на човека са вповече, изключително важно е стомашно-чревният тракт да работи правилно, а за това може да помогне именно белият трън. Растението служи и за нормализиране на хормоните, които понякога са причина за голям апетит.

Съставките в чая за отслабване сме комбинирали с **корен от джинджифил**, за да се постигнат максимални резултати. Счита се, че влияе позитивно на храносмилането и намалява вълчий апетит. Това е свързано с факта, че участва в контрола на кръвната захар, която ако има големи амплитуди, води до чувство за глад. Коренът от джинджифил подобрява метаболизма, помага и за топенето на мазнини в най-проблемните зони заради специфичните си съединения. Не на последно място е свойството му да се бори с възпалението и стреса, както и да предпазва кожата от стареене.



Ако сте решили да заложите на билки за отслабване, запишете си в списъка и **жълтия кантарион**. Той има хиляди приложения, но в нашия случай ни е необходим, защото трябва да се справим с липсата на храна и да свикнем с тази мисъл. Той е един от най-добрите антидепресанти, има болкоуспокояващ и диуретичен ефект и също влияе добре на бъбреците и черния дроб.

Невенът е спасението ни при киселини. Той пречи образуването им в стомаха и като цяло помага за прочистването на храносмилателната система. Има съществен принос за детоксикацията на черния дроб и жлъчния мехур. Билката има доказано противомикробно действие, понижава кръвното налягане и успокоява нервната система.



СПИСЪК С ХРАНИ И ТЕХНИТЕ ПОЛЕЗНИ СВОЙСТВА:

► Авокадо

Авокадото подпомага пречистването на организма, а глутатиона, чието производство се увеличава, блокира около 30 канцерогена (ракообразуващи съставки). То подпомага функциите на черния дроб, като засилва детоксикацията от синтетични химикали. Намалява и риска от артрит! Важно е да отбележим, че добавянето му от ресторанта за бързо хранене към вашия хранителен режим няма да ви бъде от голяма полза за детоксикацията. Заложете на органично авокадо и го консумирайте без никакви други съставки, за да се радвате на всичките му здравословни ползи. Авокадото съдържа витамин К, който защитава черния дроб от свободните радикали. Съдържа и фибри.

Съдържание в 100гр авокадо:

Калории – 160 k кал	
Въглехидрати	8.53 г
Захари	0.66 г
Мазнини	14.66 г
Наситени	2.126 г
Мононенаситени	9.799 г
Полиненаситени	1.816 г
Белтъчини	2 г

► Айсберг

Айсберг салатата съдържа 90% вода и това я прави изключително нискокалорична. Тя не само обогатява менюто ни с вкус, но и е много полезна за стомаха и червата. Айсбергът намалява риска от ракови заболявания на стомаха, анемия и някои сърдечно съдови заболявания. Идеално растение за жени по време на бременност.

Съдържание в 100гр айсберг:

Калории – 14 k кал	
Въглехидрати	3 г
Захари	0.66 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.9 г

Алое Вера

В листата на това чудотворно растение се съдържа сок (гел), в който се откриват всички полезни витамини и минерали, от които се нуждае вашето тяло. Освен това този сок е изключително богат на аминокиселини и някои протеини. Алое вера се използва за подобряване на зрението, кръвоносните съдове и подобряване на притока на кислород в тялото. Други приложения на това растение за вашето здраве са, че то ускорява храносмилането, използва се при лечение на язва, гастрит, запек, бъбречни заболявания и проблеми с дробовете. Накратко казано, списъкът с полезните му свойства е изключително дълъг и това го прави идеално за приложение по време на детоксикаране на организма.

► Ананас

Този тропически плод съдържа големи количества витамин С и манган и това го прави добре приветстван в нашата детокс програма. Той е полезен за костите и съединителната тъкан на тялото, благодарение на високото си съдържание на манган. Също така допринася за предотвратяване на някои очни заболявания при по-възрастните хора. Диетичните фибри, които той съдържа го правят много полезен и за храносмилателната система на човека, а това е от жизнено значение по време на такъв тип хранителни програми. С него разбира се не трябва да се прекалява, защото прекомерната му консумация може да доведе до диария, обриви или повръщане.

Съдържание в 100гр ананас:

Калории – 50 k кал	
Въглехидрати	13 г
Захари	10 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.5 г

► Аспержи

Аспержите се нареждат високо в класацията на детоксикиращи храни. Не само подпомагат детоксикацията на организма, но са от полза в борбата със стареенето, предпазват от рак, подпомагат функциите на сърцето. Те са здравословна противовъзпалителна храна. Известни са със свойството си да подпомагат чернодробния дренаж (да не забравяме, че черният дроб е отговорен за филтрирането на токсичните материали в храните и напитките, които консумираме).

**Съдържание в 100гр
аспержи:**

Калории – 20ккал	
Въглехидрати	3.88 г
Захари	1.88 г
Мазнини	0.12 г
Белтъчини	2.2 г

► Бадеми

Бадемите са ядките, които имат най-много витамин Е. Всъщност само 30 гр. бадеми съдържат 7.3 мг витамин Е “алфа-токоферол”

– точно вида, от който тялото ни има най-голяма нужда. Те са богати също така на фибри, калций, магнезий и протеини, които стабилизират нивото на кръвната захар и пречистват червата. Идеална храна за междинно хранене във вашата детокс програма, както и за добавка към някои салати.

**Съдържание в 100гр
бадеми:**

Калории – 580 к кал	
Въглехидрати	21.55 г
Захари	4.35 г
Мазнини	49.93 г
Наситени	3.802 г
Мононенаситени	31.551 г
Полиненаситени	12.329 г
Белтъчини	21.15 г

► Бадемово мляко

Бадемовото мляко е идеалната алтернатива на животинското. То не съдържа глутен, лактоза и холестерол, а като консистенция и вкус е почти като обикновеното краве мляко. Това автоматично го прави идеалния заместител, за да имате по-вкусен и разнообразен хранителен режим, без да попречите на крайния резултат. В него ще откриете високо съдържание на антиоксиданти и минерали като калций и калий, цинк, магнезий и желязо, както и витамините D и A. Препоръчително е да се използва от хора, които страдат от лактозна непоносимост. Освен това в бадемовото мляко се съдържа витамин B2, който подхранва ноктите и косата, и я поддържа хидратирана.

**Съдържание в 100гр
бадемово мляко:**

Калории – 24 к кал	
Въглехидрати	2.9 г
Захари	2.8 г
Мазнини	1.1 г
Белтъчини	0.5 г

► Банан

Полезните свойства на този така обичан плод са буквално безкрай. Да започнем оттам, че е много полезен против запек, анемия, високо кръвно налягане, има функцията на антидепресант, разсейва предменструалния синдром при жените и е пръв помощник при хората, страдащи от чревни и стомашни проблеми (например язва). В заключение можем да кажем, че бананите са естествено лекарство срещу редица болести и трябва задължително да присъстват в менюто ви, както по време на детокс програмата, така и след нея.

**Съдържание в 100гр
банан:**

Калории – 89 к кал	
Въглехидрати	22.3 г
Захари	12.6 г
Мазнини	0.33 г
Белтъчини	1.09 г

► Боровинки

Боровинките са едни от най-масово разпространените горски плодове. Те съдържат естествен аспирин, който облекчава болката и намалява увреждането на тъканите в следствие на хронични възпаления. Боровинките имат антивирусни свойства и антибиотично действие, като блокират бактериите в уринарния тракт и така го предпазват от инфекции.

**Съдържание в 100гр
боровинки:**

Калории – 57 к кал	
Въглехидрати	14 г
Захари	10 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	0.7 г

► Босилек

Босилекът има антибактериални свойства и е богат на антиоксиданти, които предпазват черния дроб. Той подпомага храносмилането и детоксикацията на тялото. Известно е, че босилекът предпазва от язва и има антимикробно действие срещу бактерии, дрожди и гъбички. Неговото диуретично действие подобрява бъбречните функции и по този начин спомага изхвърлянето на токсините от организма.

Съдържание в 100гр Босилек:

Калории – 23 k кал	
Въглехидрати	2.65 г
Мазнини	0.65 г
Белтъчини	3.15 г

► Бразилски орех

Бразилският орех е изключително богат на селен, който спомага изхвърлянето на живак от телата ни. Човешкият организъм използва селена като антиоксидант, който помага на клетките му да се предпазят от увреждане. Консумацията на бразилски орех ще намали рисковете от рак на панкреаса (задстомашната жлеза).

Съдържание в 100гр бразилски орех:

Калории – 656 k кал	
Въглехидрати	12 г
Мазнини	66 г
Наситени	15 г
Мононенаситени	25 г
Полиненаситени	21 г
Белтъчини	14 г

► Броколи

Най-вероятно сте обърнали внимание, че броколите се появяват навсякъде, където се споменава здравословно хранене. Уникален продукт с безкраен списък от хранителни вещества. Броколите работят с ензимите в черния дроб, за да направят токсините в тялото лесни за елиминиране. Насладете се на разнообразието от начини за приготвяне на вкусните броколи или консумирайте в сурово състояние. Не подлагайте на термична обработка в микровълновата печка, защото по този начин се губят детокс свойствата на броколите.

Съдържание в 100гр броколи:

Калории – 30 k кал	
Въглехидрати	6.64 г
Захари	1.7 г
Мазнини	0.37 г
Белтъчини	2.82 г

► Брюкселско зеле

Зеленчук от семейство кръстоцветни, който е богат на витамин С в много здрава форма и не губи свойствата си по-време на съхранение. Този тип зеле е много богат и на калий, магнезий и желязо, витамин В6 и витамин К. То доставя на тялото ви ценни антиоксиданти и е изключително полезен за черния дроб. Брюкселското зеле е зеленчук, който е признат за антивъзпалителен и пречистващ тялото.

Съдържание в 100гр брюкселско зеле:

Калории – 43 k кал	
Въглехидрати	9 г
Захари	2.2 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	3.4 г

► Вода

Водата често се пренебрегва, но тя е изключително важна за всички ваши органи, както и за отмиването на токсините от тялото. Ако по време на детоксикацията си посещавате сауни и парни бани е от изключително значение да пиете повече вода, за да избегнете дехидратация на тялото.

Ако досега не сте пили достатъчно вода, увеличавайте приема с по една-две чаши дневно, така че да не претоварвате бъбреците.

► Годжи бери

Тази супер храна е считана за изключително полезна и нужна на човешкото тяло. Поради високото си съдържание на протеини тя е удобна за консумация през почти всяка част на деня, а полезните ѝ свойства никак не са малко. Годжи бери-то допринася за подобряване на зрението и предпазва от някои заболявания свързани с него. Съдържанието му на германий го прави много добър помощник в профилактиката срещу рака. То подсилва имунитета на тялото и подсилва отделянето на

мелатонин, което го прави идеален помощник срещу болестта на „Алц-хаймер“. Подобрява нивата на кръвната захар и предпазва от увреждане на черния дроб. Всичките му полезни свойства за човешкия организъм са му издействали титлата „плод на младостта“ или „плодът против стареене“.

Съдържание в 100гр годжи бери:

Калории – 82.7 k кал	
Въглехидрати	22 г
Захари	17 г
Мазнини	3.6 г
Белтъчини	10.6 г

► Грейпфрут

Фибрите и богатството от хранителни вещества в грейпфрута го правят задължителна съставка на детокса. Освен снабдяване на организма със здравословни съставки, неговата консумация служи за изхвърляне на ненужните вещества от организма. Грейпфрутът има благотворен ефект при отслабване, като една от причините да се случва това, е оказаната помощ на черния дроб за изгаряне на мазнините. Грейпфрутът е важен помощник за доброто функциониране на черния дроб, докато в същото време зарежда цялостно организма с голям набор полезни хранителни вещества.

Съдържание в 100гр грейпфрут:

Калории – 30 k кал	
Въглехидрати	8.41 г
Захари	7.31 г
Мазнини	0.1 г
Наситени	0.014 г
Мононенаситени	0.013 г
Полиненаситени	0.024 г
Белтъчини	0.69 г

► Грозде

Плод, който е познат на човечеството от преди 7 хиляди години и признат за лечител срещу десетки заболявания. Гроздето съдържа витамините С, В1, В2 и D, които са концентрирани в ципите на зърната му. То помага в борбата с рака, сърдечно съдовите заболявания, проблеми

с бъбреците, черния дроб, помощник на хората страдащи от диабет, проблеми със зрението, заболявания на дихателната система, подобрява паметта и нервните импулси в мозъка, подпомага храносмилателната система и не на последно място е много добър имуностимулатор. Не знам за вас, но аз го класифицирам към отбора на супер храните!

Съдържание в 100гр грозде:

Калории – 67 k кал	
Въглехидрати	17 г
Захари	16 г
Мазнини	0.4 г
Белтъчини	0.6 г

► Джинджифил

Две от съединенията в джиджифила насърчават детоксикацията чрез ускоряване на движението на храната в червата. Това помага за отделяне на токсините от дебелото черво, черния дроб и други органи. Подправката е подходяща и за хора, страдащи от затлъстяване на черния дроб, вследствие на прекомерна консумация на алкохол. Джинджифилът има лечебна стойност, открита още от древните китайски цивилизации! До ден днешен е затвърдено, че той има много големи ползи за здравето. Може да го добавите към гореща вода за по-добър вкус.

Съдържание в 100гр джинджифил:

Калории – 80kкал	
Въглехидрати	17.77 г
Захари	1.7 г
Мазнини	0.75 г
Наситени	0.203 г
Мононенаситени	0.154 г
Полиненаситени	0.154 г
Белтъчини	1.82 г

► Диня

Този вкусен и освежаващ плод има много полезни функции за човешкото тяло. Богатото му съдържание на калий помага за регулиране на сърдечните функции и нормализира кръвното налягане. Също така динята е богата на фибри, което я прави полезна за правилното функциониране

на червата. Семената на динята, които често не се консумират, всъщност са много полезни за бъбречната функция на организма. Тя действа и профилактично срещу редица ракови заболявания. Ако страдате от запек, динята ще ви бъде от голяма полза, защото има високо съдържание на фина целулоза и магнезий. Ниското съдържание на въглехидрати я прави идеален плод за хората, страдащи от диабет, а голямото количество вода, което съдържа, помага за пречистването на организма от токсични вещества. Това я нарежда сред желаните за тази хранителна програма продукти.

Съдържание в 100гр диня:

Калории – 30 k кал	
Въглехидрати	7.55 г
Захари	6.2 г
Мазнини	0.15 г
Белтъчини	0.6 г

> Домати

Доматите съдържат перфектното количество витамин А и С, което ги прави страхотен пазител от инфекции и грипни заболявания. Съдържанието им на манган и калий допринася за сърдечносъдовата система и контролиране на кръвното налягане. В тях има и много добро съдържание на минерали като фосфор, мед, магнезий, фолиева киселина, витамин В6 и витамин К. Много интересен факт и съвет за всички вас, е че домати не трябва да се съхраняват в хладилник, въпреки, че почти всеки от нас го е правил или все още го прави. Съхранението в хладилник спира зреенето им и влошава качеството и аромата им.

Съдържание в 100гр домати:

Калории – 32 k кал	
Въглехидрати	7 г
Захари	5 г
Мазнини	0 г
Белтъчини	2 г

> Зеле

Една наистина достъпна за детоксикация храна. Глюкозинолатите (съединения, съдържащи сяра) разрушават вредните химикали в тялото. Съдържа витамин С и е богато на фибри, които стимулират дейността

на храносмилателната система. Зелето помага на организма по-бързо и лесно да изхвърля ненужните токсини от тялото ви. В допълнение към прочистващите свойства за черния дроб, консумацията на зеле ще ви помогне също с изхвърлянето на токсините, посредством по-лесното ходене до тоалетна.

Съдържание в 100гр зеле:

Калории – 20kкал	
Въглехидрати	5.8 г
Захари	3.2 г
Мазнини	0.1 г
Наситени	0.034 г
Мононенаситени	0.017 г
Полиненаситени	0.017 г
Белтъчини	1.28 г

> Зехтин

Зехтинът подпомага чернодробното прочистване. В случаи на камъни в жлъчката се препоръчва зехтин, смесен с плодов сок. Смело включете зехтина в кулинарните си творения (като разбира се не го подлагайте на термична обработка) и особено в салатите, като се възползвате от неговите здравословни ползи.

Съдържание в 100гр зехтин:

Калории – 884 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	100 г
Наситени	14 г
Мононенаситени	73 г
Полиненаситени	13 г
Белтъчини	0 g

> Йогурт

Йогуртът е интересен млечен продукт, който се доближава по полезни бактерии до киселото мляко. Бифитобактериите могат да инхибират растежа на много вредни бактерии, причинители на редица заболявания. Също така те нормализират чревната микрофлора и неутрализират нитратите в организма. Йогуртът е полезен в борбата със

стомашно-чревните проблеми и дисбиозата.

**Съдържание в 100гр
йогурт:**

Калории – 59 k кал	
Въглехидрати	3.6 г
Захари	3.2 г
Мазнини	0.4 г
Белтъчини	10 г

► Кайсия

Само една шепка кайсии е достатъчна, за да набави на тялото ни нужната му дневна доза бетакаротин. Той е силен антиоксидант, който организма ни трансформира във витамин А. Кайсиите са изключително полезни за имунната ни система и ни предпазват от болести като анемия и рак на хранопровода или белите дробове. Също така са полезни за жлезите, очите, косата, кожата и венците ни.

**Съдържание в 100гр
кайсии:**

Калории – 48 k кал	
Въглехидрати	11 г
Захари	9 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	1 г

► Какао

Суровото какао на прах е един от най-силните антиоксиданти в света на храните. То съдържа всички важни макронутриенти, от които тялото ни се нуждае ежедневно. Има добро съдържание както на протеини, на въглехидрати и на полезни мазнини. В него се съдържат големи количества магнезий, калций, сяра, рибофлавин и още много минерали. Какаото помага за понижаването на лошия холестерол в кръвта, предотвратява появата на ракови заболявания и подпомага сърдечните функции в организма.

**Съдържание в 100гр
какао:**

Калории – 228 k кал	
Въглехидрати	58 г
Захари	1.8 г
Мазнини	14 г
Белтъчини	20 г

► Картофи

Картофите са богати на калий, фосфор, магнезий, натрий, витамин С, целулоза и някои важни аминокиселини. Те са нискокалорични и това ги прави удобни за много видове хранителни режими, особено при хора с наднормено тегло. Също така имат диуретичен ефект – помагат за изхвърлянето на задържаната в организма вода. Много от калий в картофите правят сока им полезен за хора със сърдечносъдови заболявания.

**Съдържание в 100гр
картофи:**

Калории – 77 k кал	
Въглехидрати	17 г
Захари	0.8 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	2 г

► Карфиол

Храна с изключително високо съдържание на фитохимикали (антиоксиданти, флавоноиди, фитонутриенти, флаволи, изофлаволи, полифеноли). Те са жизнено необходими за нашия организъм. Затова трябва да поддържа балансиран модел на хранене, който включва различни по форма и цвят плодове и зеленчуци, които се разграждат в червата, регулирайки действието на детоксикиращите ензими в организма. Освен това съдържа витамин С, както и витамин К – ключови съставки за нормалното функциониране на черния дроб.

**Съдържание в 100гр
карфиол:**

Калории – 20 k кал	
Въглехидрати	4.97 г
Захари	1.91 г
Мазнини	0.28 г
Белтъчини	1.92 г

► Кашу

Освен като ядка с много приятен вкус, кашуто е известно и с много полезни свойства за тялото ни. То е богато на витамин В1, В2 и А. Също така има добро съдържание на белтъчини, въглехидрати и желязо и това го прави удобно за хранителен режим с всякаква цел. То понижава лошия холестерол и подобрява функциите на сърдечносъдовата система. Суровото кашу съдържа големи количества желязо, което го прави

първ противник на анемията. То елиминира свободните радикали още в зародиш и затова е включено в моята детоксикираща програма.

Съдържание в 100гр кашу:

Калории – 553 k кал	
Въглехидрати	30 г
Захари	6 г
Мазнини	44 г
Белтъчини	18 г

► Котидж сирене

Един наистина добър източник на аминокиселини и белтъчини, който има идеално приложение в хранителната програма на много хора. Този тип сирене е богато на витамин А, витамин Е, В12, В2, холин и фолиева киселина. В него се откриват и минерали като натрий, селен и фосфор. Заради всичките си полезни свойства и съставки, този продукт е много предпочитан и търсен от хората, които искат да се хранят здравословно.

Съдържание в 100гр котидж сирене:

Калории – 99 k кал	
Въглехидрати	3.4 г
Захари	2.7 г
Мазнини	4.3 г
Белтъчини	11 г

► Краставица

Един от най-масово отглежданите и консумирани зеленчуци в световен мащаб и разбира се това не е случайно! Краставиците хидратират тялото, тонизират и ни зареждат с жизненоважни витамини. Също така помагат в борбата с наднорменото тегло и забързват метаболизма. Те са първи помощници в борбата с раковите заболявания, високото кръвно налягане, диабета, високия холестерол, подагратата и артритата. Полезните им свойства за човека са толкова много, че мога да отделя цяла нова книга само за да ви запозная с тях, но тук ще спомена основните, които правят този зеленчук любимец на детокс програмата. Последно и много интересно качество на краставиците, което разбира се няма да усетите по време на детокс програмата, е способността им да лекуват махмурлука.

Съдържание в 100гр краставици:

Калории – 16 k кал	
Въглехидрати	3.6 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.7 г

► Круша

Крушите са сезонен плод, който се открива през късната пролет, лятото и есента. Те имат някои много благоприятни свойства, които ме накараха да ги включа в тази различна хранителна програма. Крушите подпомагат правилната функция на белите дробове, като подсилват имунитета им и ги предпазват от инфекции. Също така те са добър приятел на страдащите от диабет, предпазват костите и помагат за протичане на нормална бременност.

Съдържание в 100гр котидж сирене:

Калории – 57 k кал	
Въглехидрати	15 г
Захари	10 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.4г

► Лаврак

Като всяка морска риба, лавракът съдържа жизненоважните за нашето тяло омега 3 мастни киселини, а както знаем те имат силен противовъзпалителен ефект и предпазват тялото ни от заболявания на сърдечносъдовата система и рак. Лавракът съдържа лесно смилаеми протеини, които не натоварват храносмилателния тракт и стимулират ензими, които подпомагат транспортирането на мазнините. Други от полезните свойства на лаврака и омега 3 мазнините са подобряване на мозъчната функция, очите, ставите, подобряване кожата на лицето, намаляване на нивата на холестерол в кръвта и някои алергии.

Съдържание в 100гр лаврак:

Калории – 129 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	3.3 г
Белтъчини	23.9 г

► Лайм

Лаймът е екзотичен плод, който намира широко приложение не само в кулинарията, но и в медицината. Безкрайните му полезни свойства допринасят както за вътрешното, така и за външното ни здраве. Той регулира дразненията в храносмилателния тракт, като го стимулира да произвежда повече стомашни сокове. Друго полезно свойство на този така свеж и ароматен плод е, че предпазва от образуване на камъни в бъбреците. Лаймът има функцията да изсветлява тъмните пигментни петна по кожата, както и да я почиства от бактерии и гъбички. Други козметични ползи от него са регулиране на мастната секреция по скалпа, подхранване на косата и лекуване на косопад.

Съдържание в 100гр

лайм:

Калории – 30 k кал	
Въглехидрати	11 г
Захари	1.7 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	0.7г

► Ленено семе

Лененото семе съдържа разтворими и неразтворими фибри, които помагат за детоксикация на организма. Спомога за премахване на токсини, холестерол и отпадъчни продукти, преработени от черния дроб. То е богато на Омега-3 мастни киселини, които подсилват имунната система.

Съдържание в 100гр

ленено семе:

Калории – 534 k кал	
Въглехидрати	28 г
Захари	1.55 г
Мазнини	42 г
Наситени	3.7 г
Мононенаситени	7.11 г
Полиненаситени	28.89 г
Белтъчини	18.5 г

► Лимон

Лимоните са изключително богати на витамини и антиоксиданти. Високите им нива на витамин С са необходими на организма, за да про-

изведат съединението глутатион – за детоксикация на черния дроб. Лимонът води до възстановяване на нормалните нива на PH в тялото.

Съдържание в 100гр

лимон:

Калории – 50 k кал	
Въглехидрати	16 г
Захари	4.17 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	1.5 г

► Малини

Богат на фибри и антиоксиданти плод, който може да облагодетелства тялото ни със силното си противовъзпалително и понижаващо температурата действие. Малините облекчават предменструалния синдром, гастрита и главоболието. Салициловата киселина, която се съдържа в тях, ги прави компонент на аспирина. Пресните малини имат силно тонизиращо действие върху организма, както и добра общоукрепваща функция. Помагат срещу разширени вени, като укрепват стените на кръвоносните съдове.

Съдържание в 100гр

малини:

Калории – 26 k кал	
Въглехидрати	5 г
Мазнини	0 г
Белтъчини	1.4 г

► Маруля

Марулята е витаминозна бомба и това, че става достъпна за набавяне през пролетта, когато имунитетът на тялото е по-слаб, далеч не е случайно. Тя е богата на целулоза и затова е полезна при проблеми със стомаха (вкл. запек). Богата на желязо, тя е много полезна за хора, страдащи от анемия. Много проучвания доказват, че марулята има успокояващо действие и помага при безсъние. Високото съдържание на фибри и вода в нея, я правят идеална за всякакъв тип диети и периоди.

Съдържание в 100гр

маруля:

Калории –15 k кал	
Въглехидрати	2.9 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	1.4 г

► Мед

Медът има толкова много ползи и предимства като храна, че не знаем откъде е най-добре да започна. За начало е хубаво да спомена, че химичният му състав му позволява да се съхранява много дълго време без да се развали. Една от важните му ползи е, че облекчава кашлицата, а това е голямо предимство в моята хранителна програма, защото ние правим пълно пречистване на тялото и това включва белите дробове (най-вече при пушачите). Ако издържите тези 15 дни без да запалите и една цигара, то повярвайте ми, кашлица ще има и тогава медът ще ви бъде от голяма полза. Той е полезен и при язви, и стомашно-чревни проблеми, ракови заболявания, инфекции, сърдечни заболявания и още много, не по-малко важни здравословни проблеми.

Съдържание в 100гр мед:

Калории – 304 k кал	
Въглехидрати	82 г
Захари	82 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	0.3 г

► Моркови

Всеизвестно е, че морковите са много полезни за доброто ни зрение, нали? Това се дължи на високото съдържание на бетакаротин, който тялото ни впоследствие преобразува във витамин А. Бетакаротинът не се произвежда в нашето тяло и затова трябва да си го набавяме чрез храната, а количеството му в морковите ги прави номер едно за това. Морковите имат принос и при лечението на сърдечносъдови заболявания, както и повлияват добре ултравиолетовата радиация. Калцийт и фосфорът в тях укрепват костите и нервната система на човека.

Съдържание в 100гр моркови:

Калории - 15 k кал	
Въглехидрати	2.9 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	1.4 г

► Нектарини

Едно от най-интересните и добри качества на нектарините е свойството им да понижават стреса и да повлияват добре нервната система на човека. Те са нискокалорични и това ги прави идеален плод при

такъв тип диети. Редовната консумация на нектарини подобрява циркулацията на кръв във вените и укрепва стените на съдовете. Друга важна функция на тези вкусни плодове е силата им да ни предпазват от свободни радикали и да пречистват бъбреците ни от токсини. Една нектарина малко преди хранене ще подпомогне храносмилането и преработката на мазни храни, ако разбира се имате такива в менюто си.

Съдържание в 100гр нектарини:

Калории – 44 k кал	
Въглехидрати	11 г
Захари	8 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	1.1 г

► Овесени ядки

Овесените ядки са всеизвестна храна за енергично стартиране на деня. Те имат редица полезни свойства поради уникалния си състав от протеини, въглехидрати и ненаситени мастни киселини. Богати също така и на витамини и минерали (вкл. калций), те защитават телата ни от редица заболявания като остеопороза. Тази меко казано супер храна е богата и на цинк, което я прави помощник на функционирането на инсулина в тялото ни. Овесените ядки съдържат 6 от общо 8 есенциални аминокиселини и чрез тях допринасят за функциите на черния дроб и холестерола в кръвта. Поради високото си съдържание на фибри, те подпомагат и храносмилателната система на човека. Редовната консумация на овесени ядки допринася за по-чиста и глагка кожа и също така подпомага функциите на щитовидната жлеза.

Съдържание в 100гр овесени ядки:

Калории – 302 k кал	
Въглехидрати	51 г
Мазнини	6 г
Белтъчини	11 г

► Орехи

Орехите са едни от любимите ядки на хранителните режими, без значение дали се използват за отслабване или просто за здравословен начин на хранене. Те подпомагат много добре мозъчната функция на организма, предпазват сърдечносъдовата ни система, засилват имунитета и се борят с остаряването. Други много полезни техни свойства

са намаляването на кръвната захар (при диабет) и усилената им борба срещу раковите заболявания. Полезни са за бременните жени, заздравяват костите и намаляват стреса. Като добавим, че подхранват косата и скалпа и подобряват храносмилането, то остава само да заключа, че орехите са полезни за абсолютно цялото тяло и трябва да присъстват в хранителния режим на всеки един от нас.

Съдържание в 100гр орехи:

Калории – 654 k кал	
Въглехидрати	13.7 г
Мазнини	65.2 г
Белтъчини	15 г

► Ориз

Оризът е добър източник на няколко витамини от В гамата, както и 8 полезни аминокиселини, които подпомагат имунната система и регенерацията на клетките в организма. Оризът е много предпочитана зърнена култура, защото за разлика от своите братя от семейство „зърнени“, той не съдържа глютен. Това го прави подходящ за много типове хора и хранителни програми. Богат на калий, оризът подпомага изхвърлянето на излишната вода от мастните тъкани, но за целта е препоръчително да го готвите и консумирате без сол. Честата консумация на ориз или диетите, базирани почти изцяло на него, могат да предизвикат запек. Затова е нужно да разнообразявате хранителната си програма и да избягвате постоянна консумация на едни и същи храни.

Съдържание в 100гр ориз в готово състояние:

Калории – 130 k кал	
Въглехидрати	28 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	2.6 г

► Патладжан

Една от популярните в близкия и далечния Изток храни, считана за много добър лечител в здравословното хранене. Той е богат на калий, витамин В, витамин К, мед и още някои важни минерали. Той блокира растежа на раковите клетки на дебелото черво и черния дроб. За да изберете правилния патладжан в магазина, следете той да бъде лъскав, тежък и твърд. За да използвате максимално полезните му свойства, трябва да го консумирате колкото се може по-бързо след като е откъснат.

Съдържание в 100гр патладжан:

Калории – 26 k кал	
Въглехидрати	6 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	1 г

► Портокали

Портокалите са едни от най-добрите пазители срещу грип и настинка през студените месеци. Това се дължи на голямото количество витамин С, което те съдържат. Също така те повлияват добре секретцията на различни хормони в човешкото тяло, както и на кръвообращението. Пектинът, който те съдържат, допринася за прочистване на дебелото черво и за регулиране на излишното тегло.

Съдържание в 100гр портокали:

Калории – 81 k кал	
Въглехидрати	21 г
Захари	14 г
Мазнини	0 г
Белтъчини	2 г

► Праскови

Едни от най-ползните плодове срещу високо кръвно налягане. Прасковите имат силно антиоксидантно действие и неутрализират ефекта на свободните радикали. Също така помагат срещу злокачествени заболявания като рак, борят се с анемията, простудата и някои проблеми със стомаха. Доказано е, че прасковите повлияват добре на хора в депресия, както и при проблеми с бъбреците. Освен че са един много вкусен и подходящ за интересни рецепти плод, те определено намират приложение в моята хранителна програма като подобрители на общото здраве на организма.

Съдържание в 100гр праскови:

Калории – 130 k кал	
Въглехидрати	28 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	2.6 г

► Пълнозърнест хляб

Хлябът може да бъде и полезен, но само когато е приготвен от ця-

лото зърно на житото, т.е. от него да не са изхвърлени зародишите и триците. Пълнозърнестият хляб ще намали рисковете от рак на дебелото черво и ще ви отърве завинаги от хроничния запек. Разбира се, това не означава, че можете да консумирате този тип хляб неограничено, защото въпреки полезните му свойства, той си остава доста калоричен и това би попречило не само на пречистването (детоксикацията), но и на намаляването на телесното ви тегло.

Съдържание В 100гр пълнозърнест хляб:

Калории – 247 k кал	
Въглехидрати	41 г
Мазнини	3.4 г
Белтъчини	13 г

► Пъпеш

Пъпешът е сезонен плод, богат на много минерали, някои от които са калий, селен, магнезий, желязо, калций и др. Високото му съдържание на вода го прави много подходящ при хранителни програми за намаляване на теглото, а това, че е нискокалоричен е още един бонус към арсенала му с ползи. Редовната консумация на пъпеш ще подобри състоянието на сърцето ви, ще понижи кръвното ви налягане, ще ви презареди с енергия и ще повлияе благоприятно на кръвната ви захар (особено полезен при страдащи от диабет).

Съдържание В 100гр пъпеш:

Калории – 34 k кал	
Въглехидрати	8 г
Захари	7 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	0.8 г

► Пъстърва

Една от богатите на омега 3 мастни киселини риби, която е често предпочитана в менюто на почти всеки човек. Тя е лесна за приготвяне и много вкусна, особено когато е прясна. Наличието на полезни мазнини в нея я прави полезна за сърцето, зрението, намаляване на телесното тегло, диабет, ракови заболявания и др. За да разберете дали пъстървата е прясна, следете очите ѝ да бъдат избистрени, а хрилете ѝ червени.

Съдържание В 100гр пъстърва:

Калории – 23 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	6.6 г
Белтъчини	20 г

► Репички

Репичките са богати на много важни минерали като фосфор, цинк, фолиева киселина и калий. Те повлияват добре на кожата, черния дроб, бъбреците, стомаха и пречистването на кръвта. Въпреки че много хора ги забравят и не ги включват в хранителната си програма, то те определено са подходящи затова, защото са изключително нискокалорични, а в същото време са много богати на полезни елементи. В тях се откриват и витамини от В гамата, както и витамин С. Интересен факт е, че репичките повлияват добре храносмилателната система. Купувайте винаги твърди репички, които имат добър външен вид.

Съдържание В 100гр репички:

Калории –16 k кал	
Въглехидрати	3.4 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.7 г

► Риба тон

Риба тон е една от малкото храни, които могат да се похвалят с голямо съдържание на рядко срещания витамин В12. Това я прави много важна за нас, а останалите полезни свойства, които съдържа я изпращат в топ продуктите на трапезата. В тази вкусна риба се откриват минерали като желязо, фосфор и магнезий, които са важни за правилното функциониране на организма, а както почти всички останали риби, тя е богата и на омега 3 мастни киселини.

Съдържание В 100гр риба тон в готово състояние:

Калории – 184 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	6 г
Белтъчини	30 г

► Рукола

Руколата не е много разпространена у нас, но това не означава, че не

е пълна с полезни свойства, които ще допринесат за здравето ни. Тя е особено богата на витамин С, който е силен антиоксидант и засилва имунната ни система. В нея се откриват няколко витамина от В гамата, които ни предпазват от ленивост и умора. Руколата е най-полезна, когато се консумира без преработка (прясна, в салати). Може да се овкусява с оцет и зехтин.

**Съдържание в 100гр
рукола:**

Калории – 25 k кал	
Въглехидрати	3.7 г
Мазнини	0.7 г
Белтъчини	2.6 г

► **Семена от chia**

Семената от chia са една от модерните мании в хранителните програми. Доказани като супер храна, те навлизат с гръм и трясък, особено в диетите за отслабване. В действителност те наистина разполагат с голям арсенал от ползи за здравето ни и затова титлата им е напълно заслужена. В тях се откриват витамините А, В, Е и D, както и минерали като йод, сяра, желязо, ниацин, тиамин, манган и магнезий. За да не се впускам в задълбочени анализи, само ще спомена, че тези възшебни семена могат да бъдат полезни за стомаха, кожата, сърдечносъдовата система, здрави кости, диабет, зареждане с енергия, бременни жени, рак на гърдата и още много, много полезни функции. Може също така да спомена и съдържащите се в тях омега 3 мастни киселини, които се грижат за сърцето ни.

**Съдържание в 100гр
семена от chia:**

Калории – 486 k кал	
Въглехидрати	42 г
Захари	0 г
Мазнини	30 г
Белтъчини	16.5 г

► **Сладки картофи**

Сладките картофи са интересен продукт, който е не само подходящ за много видове хранителни програми, но и е доказано по-здравословен от обикновените картофи. Вкусът им е особен и много наподобява тиква, и определено не се харесва от всички, но пък ползите за здраве-

то си заслужават да го опитате. Бетакаротинът, който се съдържа в тях, ги прави полезни за зрението и очите. Богати на магнезий, те подпомагат сърдечносъдовите функции и доброто настроение, също така помагат против стрес и преумора. Не на последно място, сладките картофи се отразяват безупречно върху кожата и косата. Това се дължи на съдържанието им на витамини С и Е.

**Съдържание в 100гр
сладки картофи:**

Калории – 86 k кал	
Въглехидрати	20 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	1.6 г

► **Сливи**

Сините сливи са едни от най-консумираните през есента плодове. Те са изключително интересни като вкусови качества, а като ползи за здравето никак не остават назад. Считани са за един от плодовете, помагачи при анемия. Допринасят също и при проблеми със стомаха и имат слабително действие, което подпомага прочистването на червата. Компот от сини сливи може да допринесе за здравето на вашите възрастни, черен дроб и сърце.

**Съдържание в 100гр
сливи:**

Калории – 46 k кал	
Въглехидрати	11 г
Захари	10 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	0.7 г

► **Смокини**

Богати на калий, те са много полезни при хора, страдащи от сърдечносъдови заболявания и високо кръвно налягане (хипертония). Смокините действат релаксиращо на мускулите и подпомагат тяхното възстановяване, което ги прави подходящи за много спортисти. Също така допринасят за добрия имунитет на организма и за чувството на ситост при хранене, което ще ви помогне да се придържате към хранителния си режим без нарушения. Много е важно да спомена, че те имат функцията да неутрализират свободните радикали (токсини) в кръвта и затова намериха приложение и в моята програма.

Съдържание В 100гр
Смокини:

Калории – 130 k кал	
Въглехидрати	28 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	0.4 г

► **Спанак**

Спанакът – храната на Попай! Едва ли някой от нас е израсъл без да му се каже да хапва спанак, за да бъде силен като „Попай моряка“. На какво ли обаче се дължи това? Да започна оттам, че това е една страхотно измислена метафора, която показва колко всъщност е полезна тази храна. Големите количества желязо, които той съдържа, ще ви помогнат успешно да се преборите с анемията и ниския хемоглобин. Спанакът понижава лошия холестерол в кръвта, подобрява сърдечните функции, зрението, засилва имунитета, подобрява паметта, заздравява кожата, предпазва от артрит и има поне още толкова полезни свойства. За мен това доказано е една СУПЕР храна, която трябва да присъства в менюто на абсолютно всеки уважаващ здравето си, човек.

Съдържание В 100гр
спанак:

Калории – 23 k кал	
Въглехидрати	3.6 г
Мазнини	0.4 г
Белтъчини	2.9 г

► **Сусам**

Сусамът (тахан, семена) е полезен за всички хора, страдащи от анемия и остеопороза. Той повлиява много добре ставите, ставните връзки и хрущяли. Въздейства добре върху бременността при жените, както и върху менопаузата им. Доказано е, че подобрява зрението и слуха, както и повлиява благоприятно стреса. В заключение искам да ви кажа, че сусамът е идеалната храна за спортисти и за хора в напреднала възраст. Полезните му свойства ме накараха да го направя част от този страхотен проект за подобряване на здравето ви.

Съдържание В 100гр
сусам:

Калории – 573k кал	
Въглехидрати	23 г
Мазнини	50 г
Белтъчини	18 г

► **Сушени кайсии**

Един от най-добрите източници на желязо, конкурентен на спанака и червените меса. Идеални за справяне с анемията, те подпомагат производството на хемоглобин в тялото. Тези плодове повлияват добре и месечния цикъл на жените. Сушените кайсии подпомагат сърдечносъдовата система, предпазват от рак и храносмилателни заболявания. Често се препоръчват при запек и за пречистване на червата.

Съдържание В 100гр
сушени кайсии:

Калории – 320 k кал	
Въглехидрати	82 г
Мазнини	0.6 г
Белтъчини	4.9 г

► **Сьомга**

На първо място ще отбележа един всеизвестен факт – сьомгата е много богата на така полезните омега 3 мастни киселини и това я прави една от най-добрите за хранителни програми риби. Друга важна подробност е, че тя е речна риба и поради тази причина няма да я откриете в рибарници и изкуствени басейни, където да бъде хранена с различни вредни продукти и смеси. Полезните мазнини, които съдържа сьомгата, понижават нивата на лошия холестерол в кръвта и така допринасят за здравето на сърцето. В нея се съдържат и добри количества от минералите селен, фосфор, цинк и желязо. Благодарение на някои от тези съставки тя допринася за гладка и чиста кожа.

Съдържание В 100гр
сьомга:

Калории – 208 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	12 г
Белтъчини	20 г

► **Тиквички**

Този полезен зеленчук въздейства благоприятно върху диабета и лошия холестерол. Той е богат на минерали като мед, сяра, хлор, цинк, магнезий, фосфор, калций, манган и още много. Тъй като са много нискокалорични, тиквичките са идеални за хапване по време на диетата за отслабване или пречистване. Те позволяват да хапнете големи количества и да напълните стомаха си, а всъщност да сте консумирали много малко калории, което е удобно за хората с по-голям апетит. Заради съдържа-

нието си на минерала „мед“, тиквичките се препоръчват за деца, страдащи от анемия, както и за бременни жени.

Съдържание в 100гр тиквички:

Калории – 17 k кал	
Въглехидрати	3.1 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	1.2 г

► Царевица

Една наистина богата на много полезни вещества храна, която забелязвам, че всъщност не се консумира чак толкова много от спортуващите и от хората, целящи здравословен начин на живот. Не знам причината за това, но ще хвърля светлина върху нейните полезни свойства, за да ви напомня колко добре би било да я включите в хранителната си програма. Консумацията на царевица в напреднала възраст ще ви помогне да запазите доброто си зрение за по-дълго. Тя помага да се предпазят и от други здравословни проблеми като астма, проблемна кожа, мигрена и дори диабет.

Съдържание в 100гр царевица:

Калории – 364 k кал	
Въглехидрати	74 г
Мазнини	4.7 г
Белтъчини	9 г

► Целина

Една поправка, която мога да определя като лечител на всичко. Не се сещам за нещо, което целината да не облекчи или подобри. Богата на много минерали, тя е полезна за ставните болки, подобрява храносмилането, при запек, подпомага бъбречните функции, засилва метаболитните процеси в организма, подобрява проблемната кожа и повлиява добре на артритата и артрозата.

Съдържание в 100гр целина:

Калории – 16k кал	
Въглехидрати	3 г
Мазнини	0.2 г
Белтъчини	0.7 г

► Ципура

Ципурата е нискокалорична риба с не много голям процент съдържание на мазнини и с качествено бяло месо. Тя е лесна за приготвяне, много вкусна и с едри кости, което я прави удобна за консумация. Помага за нормализиране нивата на холестерол в кръвта, за регулиране високото кръвно налягане и подобрява концентрацията и настроението ви. Тя е подходяща за консумация от спортистите, защото е богата на белтъчини, които са основния градивен елемент на мускулите и другите тъкани в човешкото тяло (органи, коса, кожа, нокти и др).

Съдържание в 100гр ципура:

Калории – 121 k кал	
Въглехидрати	0 г
Мазнини	3 г
Белтъчини	21 г

► Червен боб

Една от бобовите храни, която допринася с много в хранителната ми програма. Червеният боб е полезен за сърцето, тъй като може да се похвали с богато съдържание на омега 3 мастни киселини. Той спомага за регулиране на кръвното налягане и поддържа нивата на кръвната захар в норма. Освен полезните мазнини, червеният боб е богат на желязо и белтъчини, което го прави много подходящ за консумация от всички спортисти и грижещи се за здравето си хора.

Съдържание в 100гр червен боб в сварено състояние:

Калории – 142 k кал	
Въглехидрати	26 г
Мазнини	0.5 г
Белтъчини	9 г

► Червен лук

Червеният лук е много полезен за регулиране на кръвната захар, намаляване на холестерола в кръвта. Предпазва от образуването на кръвни съсиреци и пречиства кръвта. Половин глава дневно повишава нивото на полезния холестерол с 30%, което се отразява много добре на сърдечното здраве. Също така лукът подобрява функциите на жлъчката и има успокояващо действие върху нервната система.

**Съдържание в 100гр
червен лук:**

Калории – 40 k кал	
Въглехидрати	9.3 г
Мазнини	0.1 г
Белтъчини	1.1 г

► Червено цвекло

Цвеклото съдържа бетаин и пектин, които защитават черния дроб и храносмилателната система от токсините. Поддържа и киселинно алкалното равновесие на кръвта. Цвеклото е ценен източник на желязо, магнезий, цинк и калций. Също така е богато на фибри. Смело го включете към своето хранително меню и детокс диета. Неслучайно се приема за супер храна. Когато сте на детоксикираща диета, консумацията на цвекло ще ви помогне да изхвърлите напълно токсините от тялото. Цвеклото също помага в борбата със свободните радикали, което го прави чудесна храна с антиракови свойства.

**Съдържание в 100гр
цвекло:**

Калории – 43 k кал	
Въглехидрати	9.56 г
Захари	6.76 г
Мазнини	0.17 г
Белтъчини	1.6 г

► Череши

Плод, ефективен при запек и проблеми с червата, което го интегрира идеално в моята програма. Това се дължи на целулозата, която се съдържа в него. Черешите подпомагат бъбречната функция и са подходящи за хора със сърдечносъдови заболявания. Полезни са за хора, страдащи от артрит, ревматизъм, анемия и захарен диабет.

**Съдържание в 100гр
череш:**

Калории – 50 k кал	
Въглехидрати	12 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	1 г

► Чушка

Чушките са много богати на витамини от В гамата. Това ги прави полезни за имунната система на организма, както и срещу лоша памет.

Също така допринасят за добро зрение, растеж на косата и подобряване на състоянието на кожата. Чушките имат огромен набор от полезни свойства и затова ще ви запозная с най-важните от тях. Те действат благоприятно на сърцето, имат антираков ефект и помагат при намаляване на телесното тегло.

**Съдържание в 100гр
чушки:**

Калории – 25 k кал	
Въглехидрати	5 г
Мазнини	0 г
Белтъчини	1 г

► Ябълка

Плод с голямо съдържание на пектин и фибри. Пектинът помага за предотвратяване натрупването на плаки в кръвоносните съдове. Целулозата помага на храносмилателната система да придвижва по-бързо отпадните продукти.

**Съдържание в 100гр
ябълки:**

Калории – 50 k кал	
Въглехидрати	13.81 г
Мазнини	10.39 г
Белтъчини	0.26 г

► Ябълков оцет

Счита се, че оцетът действа благоприятно върху нивата на кръвната захар чрез предотвратяване на пълното разлагане на сложни въглехидрати. Не е доказано дали това действа при хората, но има проучване, според което оцетът намалява нивата на триглицеридите и лошия холестерол при опити с животни. Изпробвано е обаче, че той намалява чувството на глад и така консумираното количество храна през деня е по-малко. Оцетът от ябълки съдържа калий и ензими, които прогонват умората и това го прави доказан енергизатор на тялото. Други полезни свойства са облекчаване на раздразненото гърло и някои кожни раздразнения.

**Съдържание в 100гр
ябълков оцет:**

Калории – 22 k кал	
Въглехидрати	0.9 г
Мазнини	0 г
Белтъчини	0 г

► Ягоди

Горски плод с невероятен вкус и много полезни свойства. Те укрепват имунната система и се борят успешно с много видове вирусни инфекции и заболявания. Съдържанието на калий в ягодите ги прави подобрители на сърдечната дейност и помощници при изхвърлянето на излишната вода от организма. Съдържащите се в тях фруктоза и глюкоза се разлагат много бързо в организма и затова ягодите не са опасни от гледна точка на затлъстяване и повишаване на нивата на холестерола. Витамините, които се съдържат в тях се борят успешно със свободните радикали и подмладяват организма. Ягодите подпомагат бъбречната функция и се справят успешно с язвите на стомаха. Интересен факт за ягодите е, че те допринасят и за избелване на зъбите на човека.

Съдържание в 100гр ягоди:

Калории – 33 k кал	
Въглехидрати	8 г
Мазнини	0.3 г
Белтъчини	0.7 г

► Яйца

Яйцата са добре дошли в менюто на абсолютно всеки - от спортисти и хора, които се хранят здравословно, до просто любители на вкусната храна. Те се усвояват лесно от организма и са много важни за изграждането на всички тъкани и клетки в него. Белтъкът на яйцето съдържа незаменими аминокиселини в идеалните пропорции и това го прави краля на източниците на белтъчини. Жълтъкът на яйцето на свой ред съдържа вещества, които предпазват дамите от рак на гърдата и повлияват добре паметта и мозъчните функции. Счита се, че яйцата влияят добре на цялостната функция на човешкото тяло - от външния ни вид, очите и кожата - до почти всички органи като сърце, черен дроб и функциите на много жлези. Интересен факт е, че броени минути след консумацията на яйца се подобрява настроението и енергичността на човека.

Съдържание в 100гр яйца:

Калории – 155 k кал	
Въглехидрати	1.1 г
Мазнини	11 г
Наситени	3.3 г
Мононенаситени	4.1 г
Полиненаситени	1.4 г
Белтъчини	13 г

ТРЕНИРОВКИ ПО ВРЕМЕ НА ДЕТОКС ПРОГРАМАТА

► Тренировъчна програма за ВКЪЩИ за начинаещи ЖЕНИ

Тази тренировъчна програма трябва да бъде основна за повечето от вас. През периода на детоксикация трябва да се придържате основно към нея, като избягвате да практикувате каквито и да било упражнения в дните на ПЪЛНО ПРЕЧИСТВАНЕ (ден 5 и ден 10). Ако сте напълно начинаещи в упражненията може спокойно да започнете да практикувате тази програма през ден, като продължите да го правите и след края на хранителния режим. Ако се придържате към нея в рамките на 2 месеца, ще бъдете готови да преминете към следващата тренировъчна програма за ЖЕНИ, която е пригодена за практикуване във фитнес зала.

По време на тренировката се стремете да правите почивки от порядъка на 1 минута между отделните упражнения и серии. Опитвайте се да правите между 2 и 3 серии от всяко упражнение, като НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, че тези упражнения са за тонизация на тялото ви, а не за сериозно натоварване. Ако някое от упражненията ви се стори по-трудно направете само 2 серии от него, като може да намалите и самите повторения.

Преди започване на тренировката направете 5-10 минутна гимнастика за загряване на всички стави и сухожилия, с цел избягване на травми.

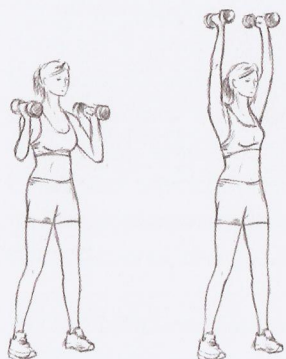
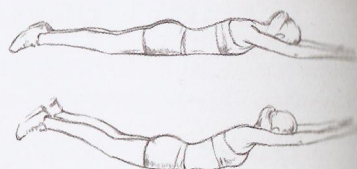
По време на тренировка изпивайте около половин литър от водата за деня.

След тренировка направете 5-10 минути стречинг (разтягане), за да стартирате мигновено процеса на възстановяване и да подобрите гъвкавостта на тялото си.

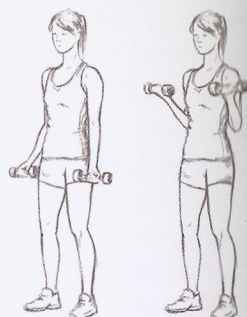


**1. ЖЕНСКИ ЛИЦЕВИ ОПОРИ -
2 СЕРИИ ПО 6-8 БР**

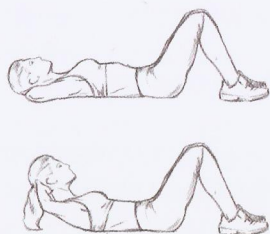
**2. ЛОДКА ОТ ЛЕГ НА ПОДА ПО КОРЕМ –
2 СЕРИИ ПО 10 БР**



**3. РАМЕННИ ПРЕСИ С ГИРИ ОТ СТОЕЖ –
2 СЕРИИ ПО 10 БР**



**4. БИЦЕПСОВИ СГЪВВАНИЯ С ГИРИ ОТ СТОЕЖ –
2 СЕРИИ ПО 12 БР**



**5. КЪСИ КОРЕМНИ ПРЕСИ НА ПОДА –
3 СЕРИИ ПО 10-12 БР**

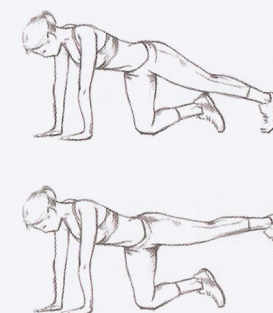


**6. ВДИГАНЕ НА КРАКА ОТ ЛЕГ НА ПОДА
(МОЖЕ И ЛЕКО СВИТИ) –
2 СЕРИИ ПО 10 БР**

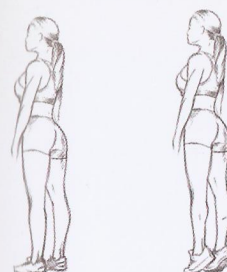


**7. ГЛУТЕУС МОСТ ОТ ЛЕГ НА ПОДА –
3 СЕРИИ ПО 10-12 БР**

**8. ГЛУТЕУС РИТНИК ОТ ПОЗА НА КОЛЕНЕ –
3 СЕРИИ ПО 10БР НА КРАК**



**9. ВДИГАНЕ НА ПРЪСТИ ЗА ПРАСЦИ ОТ СТОЕЖ –
2 СЕРИИ ПО 15 БР**



10. ДЖОГИНГ/РАЗХОДКА – 30 МИНУТИ



► Тренировъчна програма за напреднали ЖЕНИ

Тази тренировъчна програма е подходяща за по-напредналите ЖЕНИ или тези, които вече имат натрупан опит в тренировките във фитнес зала. Тя е пригодена за спазване и СЛЕД ПРИКЛЮЧВАНЕ НА 15-ДНЕВНИЯ РЕЖИМ, което я прави подходяща и за начинаещите, които искат да продължат тренировките си, когато предходната програма стане твърде лека за тях. Целта на тази програма е да не претоварва излишно тялото през периода на пречистване, но въпреки това да му даде достатъчен тонус и движение, когато сте свикнали на по-тежки тренировки. Пак повтарям – програмата е за ЖЕНИ, които вече имат опит и са свикнали да се натоварват системно във фитнеса. Разбира се, не се опитвайте да получите същото натоварване като преди, защото идеята тук е да поддържате процеса на детоксикация, а не да го възпрепятствате с излишен стрес над тялото си.

Стрежете се да правите почивки от около 1 минута между отделните серии и упражнения, като през периода на цялата тренировка изпивате около половин литър вода.

Преди започване на упражненията направете 10 минути гимнастика за раздвижване на цялото тяло. След приключване на упражненията направете 5-10 минути стречинг разтягания, за да започнете процеса на възстановяване и да подобрите еластичността на мускулите си.

ДЕН 1: КОРЕМ , ДУПЕ.

1. ВДИГАНЕ НА КРАКА ОТ ЛЕГ НА ПОДА ПО ГРЪБ – 2 x 12-15
2. КЪСИ КОРЕМНИ ПРЕСИ НА ПОДА С РЪЦЕ ЗАД ГЛАВА – 2 x 15
3. КОРЕМНИ ПРЕСИ С ПОСРЕЩАНЕ НА КРАК И СРЕЩУПОЛОЖНА РЪКА - 2 X 10 НА СТРАНА.
4. ПЛАНК – 2 X 1 МИН
5. ГЛУТЕУС РИТНИЦИ НА ПОДА СЪС СВИТ КРАК - 2 X 12 НА КРАК
6. РИТНИЦИ НА ПОДА СЪС СВИТ КРАК НА СТРАНИ - 2 X 12 НА КРАК
7. ГЛУТЕУС МОСТ НА ПОДА С ЛОСТ И МАЛКО ТЕЖЕСТ – 2 X 15
8. 30 МИНУТИ КАРДИО НА КРОСТРЕНАЖОР ИЛИ ЛЕК ДЖОГИНГ/РАЗХОДКА НА ОТКРИТО

• НЕ КОНСУМИРАЙТЕ НИКАКВИ ХРАНИ И НАПИТКИ (ОСВЕН ВОДА) МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯТА И КАРДИОТО!

ДЕН 2: ГРЪБ, РЪЦЕ.

1. ЛОДКА ЗА ГРЪБ ОТ ЛЕГ НА ПОДА ПО КОРЕМ - 2 X 10
2. ИЗДЪРПВАНЕ НА ГОРЕН СКРИПЕЦ – 2 X 15
3. ГРЕБАНЕ С ГИРА/ТЕЖЕСТ ОТ ПОЗА НА ЕДНО КОЛЯНО НА ПЕЙКА/СТОЛ- 2 X 10 НА РЪКА
4. РАМЕННИ ПРЕСИ С ГИРИ ОТ СТОЕЖ - 2 X 15
5. РАЗТВАРЯНИЯ ВСТРАНИ ОТ СТОЕЖ – 2 X 10
6. СГЪВАНЕ ЗА БИЦЕПС С ГИРИ - 2 X 15
7. ЕКСТЕНЗИЯ ЗА ТРИЦЕПС /СГЪВАНЕ С ДИСК ЗАД ГЛАВА - 2 X 15
8. 20 МИНУТИ ВЪРТЕНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪР НА НИВО 0 (НАЙ-ЛЕКОТО НИВО И СКОРОСТ НАД 90 ОБОРОТА В МИН) ИЛИ РАЗХОДКА НА ОТКРИТО.

ДЕН 3: КРАКА.

1. КЛЕКОВЕ С ИЗПЪНАТИ НАПРЕД РЪЦЕ - 3 X 15
2. НАПАДИ В ХОД НАПРЕД - 3 X 10 НА КРАК
3. ИЗБУТВАНЕ НА ЛЕГ ПРЕСА С РАЗТВОРЕНИ КРАКА И ЛЕКО СЪБРАНИ ПЕТИ - 2 X 20
4. СГЪВАНЕ НА МАШИНА ЗА ЗАДНО БЕДРО ИЛИ РИМСКА МЪРТВА ТЯГА С ГИРИ ОТ СТОЕЖ - 2 X 15
5. СУМО КЛЕК / V- КЛЕК – 2 X 15
6. ВДИГАНЕ НА ПРЪСТИ ЗА ПРАСЦИ – 2 X 15
7. ВЪРТЕНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪР ОКОЛО 20 МИНУТИ ИЛИ РАЗХОДКА НА ОТКРИТО.

► Тренировъчна програма за ВКЪЩИ за начинаещи МЪЖЕ

В тази програма ще откриете упражнения, които може спокойно да практикувате у дома. Нейната цел е да служи на мъжете, които нямат време за фитнес или са твърде начинаещи, за да започнат директно там. Разбира се, това е напълно възможно и никои не твърди, че начинаещите не трябва да посещават фитнес залата, просто по време на детоксикацията на организма трябва да тренирате леко и тонизиращо, а това може да се случи от вкъщи с помощта на едни гири (дъмбели) или обикновена тежест, каквато имате под ръка.

Не забравяйте, че периодът на пречистване е време, в което да тонизирате организма си, а не да го изтощавате. За целта използвайте леки тежести, с които спокойно да раздвижите мускулатурата на тялото си БЕЗ риск от прилошаване, травма или преумора.

Почивките между отделните серии в тази програма трябва да бъдат по около 1 минута. Ако все пак изпитвате трудност и имате нужда от по-голяма почивка НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙТЕ да си я набавите.

През периода на тренировка консумирайте около половин литър вода, за да избегнете евентуална дехидратация особено в по-топлите месеци.

Преди започване на тренировката направете 5-10 минути гимнастика за раздвижване и загарване на мускулите и меките връзки на тялото.

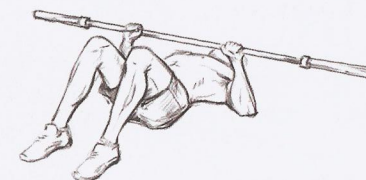
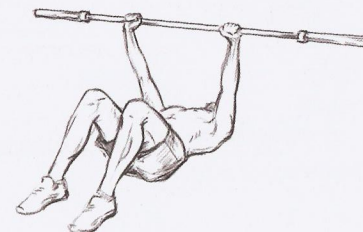
След тренировка е желателно да правите по 10мин стречинг разтягания с цел по-добро възстановяване.

Ден 1:



1. Лицевы опори - 3 x 10 / за най-начинаещите може и от поза на колене /

2. Избутване на лост или друга тежест от лег по гръб на пода - 3 x 12



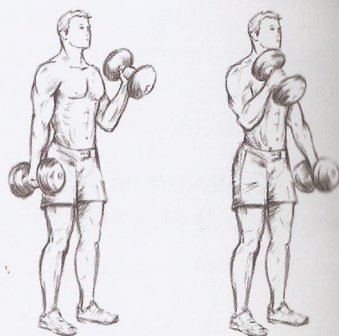
3. Флайс с дъмбели (тежест в ръцете) от лег на пода - 2 x 12

4. Бицепсово сгъване с дъмбели от стоеж - 4 x 12

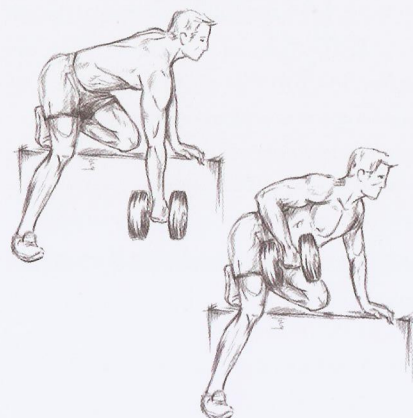
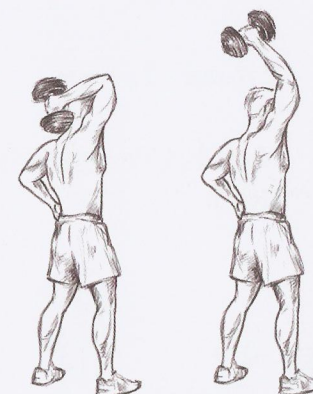


5. Концентрирано сгъване с дъмбел от сед на пейка(стол) - 3 x 12

6. Чукови сгъвания за бицепс с диск или дъмбели - 3 x 10

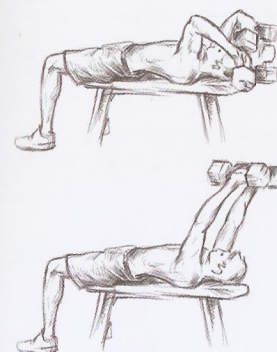


4. Трицепсова екстензия с дъмбел над глава - 2 x 10



Ден 2:

1. Гребане с дъмбел от упора на стол/шкаф - 3 x 10 на ръка



5. Френско разгъване с дъмбели от лег на пода или на пейка - 3 x 10

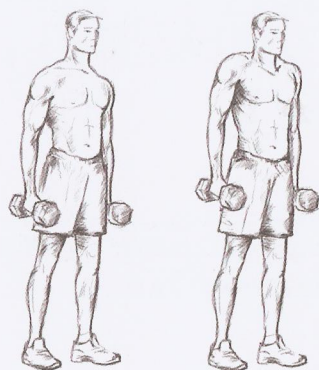
2. Лодка от лег по корем на пода - 2 x 10



6. Коремни преси на пода - 2 x 15



3. Трапецовидни вдигания на рамене с дъмбели в ръцете от стоеж - 3 x 12



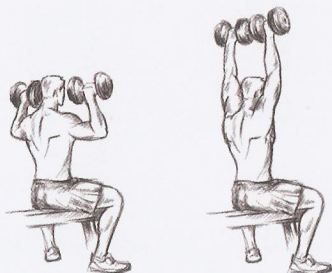
7. Вдигане на крака от лег на пода - 2 x 8-10



8. Планк – 2 x 1 мин

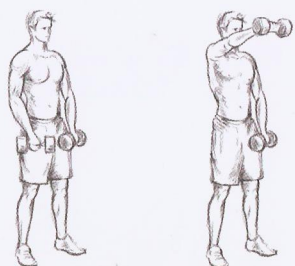
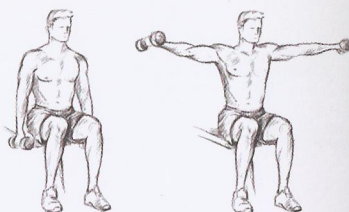


Ден 3:

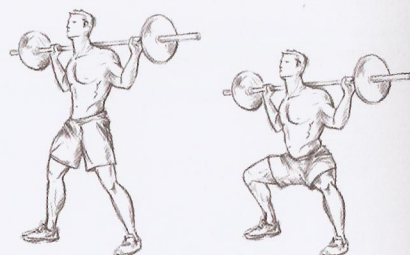


1. Раменни преси с дъмбели от сед на стол – 3 x 10

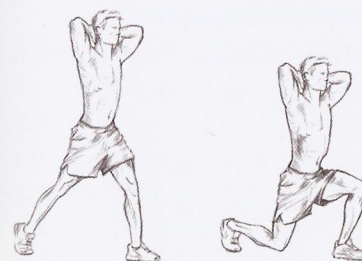
2. Разтваряне с дъмбели встрани – 3 x 8



3. Изнасяне на дъмбели с изпънати ръце напред с редуване на ръцете – 2 x 8 на ръка

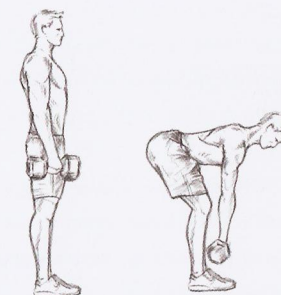
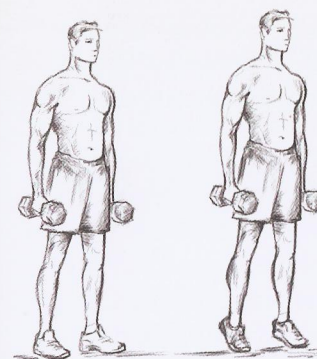


4. Клякане с дъмбели или щанга – 4 x 20



5. Ходещи напади – 3 x 8 на крак

6. Римска мъртва тяга с дъмбели / придържайте гърба изправен / – 3 x 12



7. Вдигане на пръсти за прасци – 3 x 10

► Тренировъчна програма за напреднали МЪЖЕ

Тази тренировъчна програма е пригодена за МЪЖЕ, които имат по-сериозен стаж в залата, но навлизат в период на пречистване на тялото или така наречения калориен дефицит. Тя е пригодена така, че да намали до минимум загубите на мускулна маса, да предотврати евентуалното претрениране и да позволи на спортиста максимално възстановяване. Целта е мускулите да получат достатъчно тонизиране и приток на кръв, които ще осигурят хранителни вещества към тях и по този начин ще се избегнат катаболните процеси през периода на пречистване. Разбира се, трябва да сте подготвени, че през този период мускулите ще бъдат по-меки и свити, но това не е повод за притеснение, защото „след голямото смачкване, идва голямото напompване“. Това е метафора, която често използваха по-старите културисти, когато ходехме заедно по състезания. В нея се крие една много дълбока истина. Представете си, че мускулите са като балони, които са напълнени с вода. През периода на пречистване, лечебно гладуване или какъвто и да било калориен дефицит, тази вода напуска балона и той се свива. Това е негова нормална реакция. Веднага след захранването в режима мускулите на спортиста са „жадни“ и готови да поемат всички хранителни вещества, вода и микроелементи, за да бъдат в по-добра форма от всякога. Повярвайте ми, изпитвал съм това върху себе си неведнъж. Преди да започне самата програма искам да преговорим нещо много важно. В момента НЕ ТРЕНИРАТЕ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ, а само за тяхната тонизация. Не търсете усещания на максимално напompване, НЕ правете рекорди в повторенията или тежестите, с които работите и НЕ се преуморявайте. Препоръчвам да избегнете тренировките от тази програма през дните на ПЪЛНО ПРЕЧИСТВАНЕ, защото тогава тялото е в състояние на стрес и има нужда от време за адаптация. В дните на пълно пречистване трябва да се отдадете на разходка, почивка и мозъчен релакс.

По време на тренировките се старайте да изпивате около половин литър вода. Почивайте около 1 минута – минута и половина между отделните серии. Препоръчвам ви да правите по 10 минути гимнастика за загряване преди упражненията, както и 10 минути стретчинг разтягания след тях. Целта е да се избегнат травми и да създадете на тялото си среда за максимално добро възстановяване.

ДЕН 1: ГЪРДИ, РАМЕНЕ, КОРЕМ

1. ИЗБУТВАНЕ НА МАШИНА ЗА ГОРНИ ГЪРДИ – 3 X 10
2. ИЗБУТВАНЕ НА ЩАНГА ОТ ЛЕГ – 3 X 10
3. ПУЛОВЪР С ДЪМБЕЛ ОТ ЛЕГ НА РАВНА ПЕЙКА – 2 X 10
4. РАМЕННИ ПРЕСИ НА МАШИНА – 2 X 12
5. РАЗТВАРЯНЕ НА МАШИНА ЗА РАМЕНЕ – 2 X 12
6. КОРЕМНИ ПРЕСИ НА ПОДА – 3 X 15
7. ВДИГАНЕ НА СВИТИ КРАКА НА УСПОРЕДКА – 3 X 8-10
8. 20 МИНУТИ ХОДЕНЕ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА ИЛИ ЛЕК ДЖОГИНГ НА ОТКРИТО

ДЕН 2: ГРЪБ, ТРАПЕЦ, БЕДРА

1. БЕДРЕНО СГЪВАНЕ ЗА ЗАДНА ЧАСТ НА БЕДРОТО – 3 X 10
2. БЕДРЕНО РАЗГЪВАНЕ ЗА ПРЕДНА ЧАСТ НА БЕДРОТО – 3 X 10
3. ИЗДЪРПВАНЕ НА ГОРЕН СКРИПЕЦ В ПОДХВАТ – 3 X 10
4. ИЗДЪРПВАНЕ НА ДОЛЕН СКРИПЕЦ – 2 X 10
5. ХИПЕРЕКСТЕНЗИИ – 3 X 10
6. ВДИГАНЕ НА РАМЕНЕ С ЩАНГА В РЪЦЕТЕ (ЗА ТРАПЕЦ) – 3 X 10

ДЕН 3: БИЦЕПС, ТРИЦЕПС, КАРДИО

1. ТРИЦЕПСОВА ЕКСТЕНЗИЯ НА СКРИПЕЦ С ТРИЪГЪЛЕН ХВАТ – 3 X 12
2. КИК-БЕК ОТ ЛИЦЕВ ЛЕГ НА ПЕЙКА – 3 X 10
3. ТРИЦЕПСОВА ЕКСТЕНЗИЯ НА СКРИПЕЦ С ВЪЖЕ С ЕДНА РЪКА – 2 X 10 НА РЪКА
4. БИЦЕПСОВО СГЪВАНЕ С ДЪМБЕЛИ ОТ СЕД – 3 X 10
5. ХАМЪР СГЪВАНИЯ (ЧУКЧЕТА ЗА БИЦЕПС) – 2 X 10
6. ВЪРТЕНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪР – 30 МИН НА НИВО 0 СЪС СКОРОСТ МЕЖДУ 70-80 ОБ.МИН.

ктите си, защото не само тяхното съдържание е важно, но и методите на набавяне на техните съставки. Ние имаме открита политика към нашите клиенти и държим на яснотата в описанието на всички наши продукти. В тяхното представяне не използваме рекламни твърдения за „премиум билки“ или „тайнствени рецепти“, защото всички натурални продукти имат своите приноси за нашите тела. „The Green Bear“ е фирма с български произход и билките, съдържащи се в нашите продукти са култивирани, изсушени и пакетираны в затворен производствен кръг под полите на Стара планина. Тук е моментът да акцентираме, че България е горд лидер по износ на билки за цяла Европа, което показва, че не само ние вярваме в силата на растенията, расли по нашите земи. Именно поради тази причина нашите чайове не съдържат „магически“ билки от края на света, а даровете на нашите географски ширини. Всъщност ние не просто се намираме на първо място по износ на билки в Европа, но и на престижното четвърто място в целия свят. Това, което може да кажем е, че нашите чайове се отличават от останалите с вложените в техните рецепти знания и внимателния подбор на съставките. Един от немаловажните фактори за всяка напитка и резултатите, които тя може да ви донесе, са пропорциите на нейните билки. Това не е тайна рецепта, нито загадъчна формула, която никога друг по света не би създал. Това е силата на природата и ние ви я представяме в готов вид!

► Често задавани въпроси

С какво може да заменим рибата, ако не консумираме такава?

Рибата може да бъде заменена успешно с едно (или 2) яйца, в зависимост от вашето тегло и това дали сте мъж или жена. Съответно при мъжете или по-пълните жени е редно да се консумират 2 яйца. Останалото, което трябва да се добави към тях е половин авокадо, за да си набавите омега 3 мастни киселини, които в противен случай бяха предвидени за набавяне от рибата. В обобщение – яйца и половин авокадо заместват рибата!

С какво можем да заменим съомгата в менюто си?

Можем да я заменим с пъстърва, която е най-близко до съомгата като макронутриенти. Разбира се, в съомгата има повече Омега-3 полезни мазнини, но пъстървата е добър и по-бюджетен вариант.

С какво можем да заменим авокадото?

Авокадото е много полезен източник на мазнини с растителен произход. Може да се замени с маслини или маслинова паста.

С какво можем да заменим аспержите?

Аспержите могат да бъдат заменени с микс от броколи и карфиол, тъй като така или иначе в книгата фигурират като задушени зеленчуци. Дали ще са аспержи, броколи или карфиол няма да повлияе и на вкуса на ястието.

С какво може да се заменим брюкселското зеле?

За да бъде по-удобно и по-икономично за спазващите режима, също може да го заменят с броколи и карфиол.

С какво може да се заменят горските плодове?

Горски плодове може да бъдат открити целогодишно, но в замразен вид. Това не е проблем, защото те са били замразени още, когато са били пресни и свежи, а това позволява да се запазят голяма част от техните полезни свойства. Затова не ги заменяйте с други плодове, които имат или харесвате, а използвайте замразени.

Можем ли да пием повече смути-та от посочените в режима и възможно ли е да ги заменим с друго, ако не ни харесват?

Желателно е смути-то да се направи така, както е указано по рецепта, но ако нямате необходимия кухненски уред, може да консумира продуктите в суров вид. Важно е да се спазват количествата във всички случаи, защото смути-то не спада към течностите за деня, а към храната т.е. ако прекалите със смути-та, ще повишите калорийния си прием и това до известна степен ще възпрепятства крайната цел на режима.

Какво съдържа книгата „Детокс 2.0“ и има ли „йо-йо“ ефект след спазване на режима?

Книгата представлява 15-дневен хранителен режим, който е за пречистване на тялото от вредни вещества и за отслабване. Много хора питат как за 15 дни се отслабва. Просто е – тези 15 дни е времето, което е нужно на организма да изхвърли вредните вещества и да започне да

задвижва процесите, които са необходими, за да може този организъм вече работейки правилно да понижи теллото си. „Йо-йо“ ефект няма как да има след спазване на режима, защото той е структуриран правилно и работи по начин, по който тялото повишава функционалността си и реално дори след режима е възможно допълнително понижаване на теллото. Между другото, за да запазите резултатите си от „Детокс 2.0“, е необходимо да продължите да се храните 5 пъти дневно с малки порции, също така трябва да пиете повече вода, както е написано в самия режим. Може да продължите да използвате рецепти от него. Правите упражненията, които са за домашни условия и така резултатът ще бъде запазен.

Може ли бременни жени и кърмачки, деца под 16 години или много възрастни хора да спазват „Детокс 2.0“?

Режимът е подходящ за почти всеки, освен за бременни и кърмещи жени. Той е помагал на 9-годишно дете и на 76-годишна баба, която имаше УАУ резултат и аз много се гордея с това. Имаме много семейства, които едновременно го спазват и това действа много мотивиращо и тези 15 дни не се усеща кога отлитат. Единствените, които не трябва да спазват режима са бременни и кърмещи жени. Те не трябва да спазват никакви диети, да пият продукти за понижаване на теллото или пречистване на тялото. През тези периоди не трябва да бъде възпрепятстван процеса, през който преминава женското тяло. Неговата цел със сигурност не е коремната преса. Именно затова създадох и втората си авторска книга „МИСИЯ МАЙКА“ – ВЕЧНИТЕ ВЪПРОСИ ЗА БРЕМЕННОСТТА, в която е описано подробно как да се грижи за здравето и външния си вид всяка бременна.

Влияе ли режимът на състояние като констипация?

Режимът регулира дефекацията. Нито предизвиква запек, нито диария.

Може ли хора със заболявания да спазват режима?

Режимът е подходящ за хора с ниско кръвно налягане, но те трябва да добавят мед в чайовете и да увеличат малко порциите. Може да се спазва още от хора с проблеми със жлъчката или имат Хашимото. Можете с по-голямо телло е важно да удвоите количествата на порциите, за да не им пада кръвното налягане и кръвната захар.

Как да задържим резултатите си от „Детокс 2.0“ без да тренираме?

Идеята на пречистващия и детоксикиращ режим е да нормализира процесите в тялото и по този начин да се нормализира и теллото. Подобни програми са познати още като лечебно гладуване. Те не изискват задължително тренировки, а единствено лека физическа активност – в режима има готова структурирана програма за натоварване на цялото тяло в домашни условия. Трябва да се тренира леко и умерено, за да се подпомогне този процес.

Какви билкови чайове да използваме?

Билковите чайове имат много важна роля в процеса на пречистване, а както знаете, билките се използват от хилядолетия в медицината, за да се подобри здравето ни. Чайовете са много внимателно подбрани с цел да засилват процеса. За да е по-лесно на хората, които спазват режима, ние разработихме детоксикиращ чай, който може да приемате. Той ще засили, дори удвои резултатите от него!

Как влияе режимът върху целулита? Ще изчезне ли?

Целулитът започва да изчезва още по време на спазването на режима и продължава да изчезва и след това. Идеята е, че структурата на храненията и използваните билки, както и тяхната последователност, карат тялото да изхвърля задържаните течности от най-проблемните зони, които винаги са били – ханш, коленете, бедрата и талията, което кара мазнините точно в тези зони да се изгарят.

Какво става, ако пропуснем хранене? Грешно ли е и трябва ли да започнем от начало?

В режима има 5 хранения дневно. Няма значение кога започва Вашия ден. Ако примерно сте били нощна смяна и станете в 14ч., тогава започва Вашият ден – в 14ч. е закуската, в 17ч. е междинното хранене и така ви вървят последователно храненията. Ако на следващия ден не сте нощна смяна и ще си легнете по-рано и имате намерение да си легнете навреме, може да съберете интервалите между храненията или в краен случай да пропуснете хранене – предлагам да е междинното. Но за хората, които си спазват целодневен режим, нощем спят, а през деня са активни, не трябва да пропускате хранения, дори да нямате възможността да направите някое от тях, може да го заместите с 30 грама