Нужен ли Вам detox?

Отметьте разделы, описание в которых согласуется с Вашим состоянием.

1. Уровень энергии.

- [ ] **1.1** Энергии мало. Появляется только после 10-12 часов сна и на непродолжительное время (максимум на 4-5 часов), затем быстрое угасание.

2. Качество работы пищеварительного тракта.

- [ ] **2.1** Стул нерегулярный. Часто запоры, вздутия, чувство тяжести, сонливость после приёма пищи. Стул пахнет кисло/тухло.
  Если стул 1 раз/день при 3-5 разовом питании, в таком случае ставим отметку.

3. Качество сна.

- [ ] **3.1** Сплю много/мало. Не высыпаюсь. Чувство разбитости после пробуждения. Сон беспокойный. Часто просыпаюсь,
  Много/мало означает уровень выспанности лично для Вас. Если Вы обычно спите 7 часов и бодры, а сейчас спите 10 и разбиты-это про Вас.

4. Состояние кожи.

- [ ] **4.1** Гнойные высыпания (чири, герпес), «синюшность» кожи/мертвенная бледность (без пребывания на солнце), отсутствие

румянца.

Если присутствует хотя бы 1 пункт из списка - ставим отметку.

5. Вес и общее состояние организма.

- [ ] **5.1** Отёчность. Целлюлит. Общая дряблость кожного покрова. Больше 5-ти кг лишнего веса. Одышка. Вес в норме, но отсутствует лёгкость движений.

Ставим отметку, если присутствует хотя бы один пункт из списка.

Если Вы отметили: Один или два пункта: Вы очищаете организм больше, чем зашлаковываете. Отлично! Однако намечается отложение шлаков и токсинов, ухудшение работы систем. Рекомендации: 1. Наладить режим сна/отдыха 2. Следить за физической активностью. Больше времени проводить на свежем воздухе. Бег, плавание, ходьба. 3. Пройти 1-2 раза курс сокового детокса (2 дня). 4. Включить в утренний рацион фруктовый смузи/сок с зеленью. Три пункта: звоночек! Необходимо пересмотреть рацион в сторону более щелочного питания. В противном случае проблемы с организмом будут нарастать. Рекомендации: 1. Соблюдать режим сна/отдыха. 2. Дыхательные практики, пребывание на свежем воздухе, плавание. 3. 2 раза пройти курс детокса на смузи или соках (минимум 2 дня) с интервалом 2-3 недели. 4. Включить в утренний рацион цитрусовый смузи/сок с зеленью. Четыре пункта: серьёзный уровень зашлакованности. Необходимо больше очищать организм. Иначе он будет тратить всю энергию, силы и элементы на вывод токсинов и шлаков. Рекомендации: 1. 2-3 раза/неделю спорт. По Вашему желанию. Желательно максимально задействующий лимфосистему. 2. 2-3 раза пройти курс полноценного детокса (7-10 дней) с интервалом 3-4 недели. 3. Включить в утренний рацион смузи/сок с зеленью как замену или дополнение к завтраку. В обед добавить салатик зелёный. Ужин должен быть преимущественно сырым или тушёные овощи. Тяжёлую мясную пищу оставить для обеденной трапезы. Пять пунктов: S.O.S! Выделительные системы организма не справляются и им нужна помощь. В противном случае организм будет задействовать всю энергию и силы для избавления от накопленного, унося хорошее настроение, интерес к жизни и заменяя всё это апатией. Рекомендации: 1. Отключать все приборы, мешающие сну. Делать перед сном массаж, тёплые ванночки для ног. 2.

Больше времени проводить на воздухе, бегать/табата/фитнесс. Очень хорошо будет плавать 2-3 раза/неделю. Массаж всего тела хотя бы 1 раз/неделю. 3. 3-5 раз пройти курс полноценного детокса (10-14 дней) с интервалом 5-6 недель. 4. В утренний рацион включить сок зелени. По-максимуму добавлять в рацион листовые салаты, цитрусы. Раз в неделю выпивать стакан смеси: сок свёклы + сок яблока + сок моркови. Обращаю Ваше внимание, что участие в курсе сокового детокса оплачивается ЕДИНОРАЗОВО вне зависимости от рекомендованного для Вас количества прохождений. Стоимость: 2 дня - 500 рублей; 7-10 дней -1500 рублей; 14 дней - 2500 рублей. Программа составляется индивидуально, с учётом ваших потребностей, общего самочувствия и состояния выделительных систем. Вам открывается доступ к аккаунту курса. По вопросам питания, пунктам чек-листа и участия в детокс-курсе: • Telegram/WhatsApp/Viber +7(931) 261 35 00 Можно звонить в мессенджерах или на сотовый. • Direct в аккаунте https://instagram.com/teplaya_li Меня зовут Юля, ко мне на «ты», но с уважением:)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?