10 GÜNLÜK SEBZE VE MEYVE KÜRÜ

Sabah: Bir bardak meyve suyu için, bir veya iki çiğ meyve yiyin (tek tür bir meyve seçmeyi yeğleyin).
Öğle: Yemekten yarım saat önce, bir bardak kaynatılmış bir ot çayı için (ıhlamur olabilir, yorgun karaciğerler için). Bir meyve suyu için. Bir veya iki çiğ meyve yiyin. Çiğ salata ve sebzelerle devam edin. Karışık ve katıklanmış olabilir.
Akşam: Tıpkı öğle yemeğinde olduğu gibi.
Yatmadan önce: Dışarı çıkmanızı kolaylaştıracak ve kanı arındıracak bir ot çayı için. Organizmayı arıtan bu üç günlük uygulamadan sonra, aynı biçimde beslenmeye devam edin. Ölçülü olarak öğle ve akşam yemeklerine tahıl, peynir, yoğurt ve yumurta katın. On günün sonunda bedeninizin, tıpkı iyi sulanmış bir bitki gibi dimdik forma girdiğini görebilirsiniz. Ayrıca güneşle ilk temastan meydana gelebilecek çirkin sivilcelerden de çekinmenize gerek kalmayacaktır.

© lezzetler.com tarif no:29331 • adı:10 günlük Sebze ve Meyve Kürü • gönderen:Pınar Kutlu • indirme tarihi:28.04.2024 - 14:14