

Программа питания и интенсивного оздоровления

Утро:

Натощак, как только проснулся, стакан Сода.

(крутой кипяток из чайника наливаем в стакан/чашку и моментально бросаем в него чайную ложку соды, помешиваем, должно шипеть)

Соду выпиваем горячую, попутно полоская горло и потом глотая.

Через 20-30 минут после соды выпиваем коктейль Total Energy (полный шейкер воды, две полные наши пластиковые мерительные ложки), перед коктейлем можно выпить пол чайной ложки черного Тмина.

Сразу после коктейля выпиваем ММ74 запивая им БАДы:

- Perfect C - 2 капсулы
- МаксЭнзим - 2 капсулы
- ГудБак - 1 капсула
- Даруна - 2 капсулы
Preventor - 2 таблетки
- Магний – 1 капсула

Обед:

Можно покушать обычный суп или наш суп БезПечный повар

(полный шейкер воды, более чем теплой, две полные наши пластиковые мерительные ложки)

Сразу после коктейля выпиваем ММ74 запивая им БАДы:

- Perfect C - 2 капсулы
- МаксЭнзим - 2 капсулы
- ГудБак - 1 капсула
- Даруна - 2 капсулы
Preventor - 2 таблетки
- Магний – 1 капсула

Потом пейте чай с Амлой

Ужин:

- Если на Обед был обычный суп, то пейте наш суп БезПечный повар

Если на Обед был наш суп БезПечный повар, то вечером можете поесть гречневой каши обычной или нашу Гималайскую

- Если на обед был наш суп БезПечный повар, то в полдник можете съесть каши, а вечером выпить коктейль Total Energy

Сразу после коктейля выпиваем два стакана воды запивая БАДы:

- МаксЭнзим - 2 капсулы
- ГудБак - 1 капсула
- Даруна - 2 капсулы
Preventor - 2 таблетки
- Магний – 2 капсула

Перед сном: стакан Сода

На протяжении дня - 3 литра жидкости и столовая ложка масла Chia.

Очень вас прошу, откажитесь от мяса полностью (или временно, хотя бы на месяц) – это очень сильно и очень быстро поможет поднять ваше здоровье на более высокий уровень. Если будете пить МаксЭнзим по 6 в день, это поможет убрать желание мяса.

Ну и конечно же, не обращая внимание ни на что, ложитесь спать в 22 часа и всем об этом объявите! ПРОСТО ВЫКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕФОН В 22 ЧАСА и ложитесь!

Помните! Ваше Здоровье – это самое ценное, что у вас есть в жизни. Никакие отговорки и откладывания на потом здесь не помогут, а наоборот, приведут только к ухудшению вашего состояния. Подорванное здоровье – это постоянные болезни, ускорение старости и уменьшение количества лет вашей жизни!

Только дисциплина поможет Вам!!! Ваши жертвы никому не нужны!

Мертвый(ая) Вы никому не нужны!