

SYNERGY PURIFY SLIM PROGRAM

PRIPRAVA
(1.-5.dan)

PRIPRAVA: privajanje na mikrobiom režim prehrane: izločimo procesirano hrano, sladkor, gluten in mlečne izdelke; pijemo veliko vode

DNEVNI REŽIM DOPOLNIL

ZVEČER: 2 kapsuli BODY PRIME



INTENZIVNI DETOX - PURIFY
(6.-12.dan)

INTENZIVNI DETOX REŽIM PREHRANE

PROTEINI: govedina, piščanec, jagnjetina, ribe, tofu
FERMENTIRANA HRANA: kislo zelje, kisla repa
ZELENJAVA: brokoli, bučke in buče, cvetača, korenje, ohrovt, brstični ohrovt, zelje, špinača, blitva, bok choi, stebelna zelena, kumare, rukola, zelena solata razen ledenke, jajčevci, ohrovt, koleraba, paradižnik, paprika, rdeča pesa, repa, redkvice, artičoke, šparglji, topinambur, por, čebula, česen
STROČNICE: čičerika, leča (testenine iz leče, čičerike)
SADJE: (največ 1-2 na dan): jabolka, avokado, češnje, grenivke, kivi, limona, limeta, pomaranče, borovnice, maline, robide, rabarbara, kokos
OREŠČKI IN SEMENA: mandlji, brazilski oreščki, orehi; sončnična, bučna, lanena semena
MOKE: mandljeva, kokosova, konopljina moka
OLJA: maslo, ghee, kokosova maščoba, olivno olje
MLEČNI NAPITKI: kokosovo mleko, nesladkano mandljevo mleko
PIJAČA: voda, kokosova voda, zeleni, zeliščni čaji, ječmenova kava, kava iz cikorie
ZAČIMBE: ingver, kurkuma, cimet

PREPOVEDANO: proces. hrana, suho in konzervirano sadje, sokovi, žitarice, gluten, kuzuza, mlečni izdelki, sladkor, jajca, soja, mesnine, krompir, arašid. maslo, arašidi, stročnice razen čičerike in leče, solata ledenka

DNEVNI REŽIM DOPOLNIL (PURIFY)

ZJUTRAJ: 2 kapsuli BIOME ACTIVES (probiotiki),
2 kapsuli BODY PRIME (magnezij),
1 vrečka PROARGI-9+ (arginin),
2 merici BIOME SHAKE (nad. obroka)

DOPOLDNE: 1 vrečka BIOME DT (detox napitek)

KOSILO: 2 kapsuli BIOME ACTIVES (probiotiki),
2 merici BIOME SHAKE (nad. obroka)

POPOLDNE: 1 vrečka BIOME DT (detox napitek)

ZVEČER: 2 kapsuli BIOME ACTIVES (probiotiki),

Dva obroka v dnevu nadomestite z BIOME SHAKE-om, za tretjega (zajtrk, kosilo ali večerja) pa izberite živila iz spiska intenzivnega detox režima prehrane v levem stolpcu.



PIJTE VELIKO VODE!

ZMERNI DETOX
(13. - 60. dan)

VZDRŽEVALNI REŽIM PREHANE

(prehrani iz zgornjega stolpca dodamo še):

MLEČNI IZDELKI: mlečni izdelki iz kozjega in ovčjega mleka (mleko, sir, jogurti) ter kefir iz kravjega mleka
JAJCA: najboljša so domača jajca
SADJE: melone, mango, hruške, breskve
ŽITARICE BREZ GLUTENA: ajda, proso, kvinoja, amarant, riž (divji/neoluščen/basmati), brezglutenski oves (npr. ovseni kosmiči brez glutena)
ZELENJAVA: sladki krompir, yam
STROČNICE: stročji fižol in vse vrste fižola v zrnju
PIJAČA: lahko skodelica kave ali črnega čaja na dan (ne s kravjim mlekom)
SLADILA: eritritol, brezovo sladilo (ksilitol), stevija, kokosov sladkor

PREPOVEDANO: procesirana hrana, suho in konzervirano sadje, sokovi, sladke gazirane pijače, gluten, sladkor, soja, mesnine

DOVOLJENI PREKRŠKI: 20%:
Načrta prehrane se lahko držite le 80%. To pomeni, da lahko od 35 obrokov v enem tednu, 7 vsebuje živila oz. jed, ki ni na seznamu. Priporočljivo pa je, da se ne pregrešite z živila iz prepovedanega seznama.

DNEVNI REŽIM DOPOLNIL

ZJUTRAJ:
2 kapsuli BODY PRIME (magnezij)
1 vrečka PROARGI-9+ (arginin)
2 kapsuli BIOME ACTIVES (probiotiki)

KOSILO ali VEČERJO
nadomestite z nadomestkom obroka
SMART MEAL (2 merici)

Pred vsakim obrokom, ki ga zaužijete:
2 kapsuli CARB BLOCKER

Med vsakim obrokom, ki zaužijete:
2 kapsuli FAT GRABBER

MED OBROKOM PIJTE VELIKO VODE

GIBANJE

TELESNA AKTIVNOST

Nujna je vsakodnevna telesna aktivnost. Optimalno je, da se vsak dan odpravite na hiter sprehod s 5.000 koraki, kar je nekoliko več kot pol ure hoje. Če si tega ne morete privoščiti, pojdite vsaj na krajši sprehod višje intenzivnosti, zraven pa naredite še nekaj vaj za moč.

Intenzivni detox teden (PURIFY) - Checklist



ZJUTRAJ

	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan
BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BODY PRIME (2 kapsuli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PROARGI-9+ (1 vrečka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIOME SHAKE (2 m.) ali ZAJTRK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOPOLDNE

BIOME DT (1 vrečka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

KOSILO

BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIOME SHAKE (2 m.) ali KOSILO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POPOLDNE

BIOME DT (1 vrečka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ZVEČER

BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PROARGI-9+ (1 vrečka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIOME SHAKE (2 m.) ali VEČERJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POLEG IZDELKOV IZ PURIFY PAKETA, POTREBUJETE DNEVNO SAMO ŠE EN OBROK!
DVA OBROKA NADOMESTITE Z BIOME SHAKOM, ZA TRETJEGA (KOSILO ALI VEČERJO) PA
IZBERITE ŽVILA IZ SPISKA ZA INTENZIVNI DETOX REŽIM PREHRANE.



syner.me/purifyslim