

#SastaviSe - vaš put do elitnog zdravlja

PRIPREMA (1.-5.dan)

PRIPREMA: privikavanje na mikrobiom režim prehrane: izbacimo obrađenu hranu, šećer, gluten i mliječne proizvode; pijemo dosta vode

DNEVNI REŽIM DOPUNSKE PREHRANE

UVEČER: 2 kapsule BODY PRIME



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

INTENZIVNI DETOX REŽIM PREHRANE

PROTEINI: govedina, piletina, janjetina, riba, puretina, divljač, tofu

FERMENTIRANA HRANA: kiseli kupus, kisela repa

POVRĆE: brokola, tikva i tikvica, cvjetača, mrkva, kelj, pupčar, kupus, špinat, blitva, bok choy, celer, krastavci, rukola, zelena solata osim kristalke, patlidžan, koraba, rajčica, paprika, šparoga, cikla, repa, rotkvice, artičoke, poriluk, luk, češnjak

MAHUNARKE: slanutak, leća (tjestenina)

VOĆE: (najviše 1-2 na dan): jabuka, avokado, trešnja, grejp, kivi, limun, limeta, naranča, borovnica, maline, kupine, rabarbara, šljive, kokos

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE: brazilski oraščić, badem, orah, suncokretove, lanene sjemenke, bundeve

BRAŠNO: bademovo, kokosovo brašno, br. kanabisa

ULJA: maslac, ghee, kokosova mast, maslinovo ulje

MLIJEČNI NAPITCI: kokosovo mlijeko, nezaslađeno bademovo mlijeko

PIĆA: voda, kokosova voda, zeleni čajevi, biljni čajevi, ječmena kava, kava od cikorijske

ZAČINI: đumbir, kurkuma, cimet

ZABRANJENO: prerađena hrana, suho i konzervirano voće, sokovi, žitarice, gluten, kukuruz, mliječni proizvodi, šećer, jaja, krumpir, kikiriki maslac, kikiriki, mahunarke osim slanutka i leće, salata kristalka

DNEVNI REŽIM DOPUNSKE PREHRANE (PURIFY)

UJUTRO: 2 kapsule BIOME ACTIVES (probiotici),
2 kapsule BODY PRIME (magnezij),
1 vrećica PROARGI-9+ (arginin),
2 mjerice BIOME SHAKE (zam. obroka)

DOPODNE: 1 vrećica BIOME DT (detox napitak)

RUČAK: 2 kapsule BIOME ACTIVES (probiotici),
2 mjerice BIOME SHAKE (zam. obroka)

POPODNE: 1 vrećica BIOME DT (detox napitak)

UVEČER: 2 kapsule BIOME ACTIVES (probiotici),
1 vrećica PROARGI-9+ (arginin)

Zamijenite dva obroka dnevno s BIOME SHAKEom, a za treći (doručak, ručak ili večera) odaberite hranu s izbornika u lijevom stupcu (Intenzivni detox režim prehrane).



PIJTE PUNO VODE!

UMJERENI DETOX (13. - 21. / 90. dan)

UMJERENI REŽIM PREHRANE (prehrani iz gornjeg stupca dodamo još):

MLIJEČNI PROIZVODI: mliječni proizvodi od kozjeg i ovčjeg mlijeka (mlijeko, sir, jogurt) i kefir kravljeg mlijeka

JAJA: najbolja su domaća jaja

VOĆE: dinje, mango, kruške, breskve

ŽITARICE BEZ GLUTENA: heljda, proso, kvinoja, amarant, riža (divlja / basmati), zob bez glutena (zobene pahuljice bez glutena)

POVRĆE: slatki krumpir, yam

MAHUNARKE: zeleni grah i sve vrste graha u zrnu

PIĆA: kave ili crni čaj (ne s kravljim mlijekom)

ZASLAĐIVAČI: eritritol, zaslađivač breze (ksilitol), stevija, kokosov šećer

ZABRANJENO: prerađena hrana, suho i konzervirano voće, sokovi, slatka gazirana pića, gluten, šećer, soja, mesni proizvodi

DOZVOLJENI PREKRŠAJI: 20%:

Možete samo držati plan prehrane za 80%. To znači da od 35 obroka tjedno, 7 mogu sadržavati prehranu koja nije na popisu, ali izbjegavajte hranu koja je na popisu zabranjenih namirnica.

DNEVNI REŽIM DOPUNSKE PREHRANE (tri opcije ovisno o ciljevima)



1. BIOME CORE KIT

UJUTRO: 2 mjerice BIOME SHAKE (zam. obroka)

DOPODNE: 1 vrećica BIOME DT (detox napitak)

UVEČER: 2 kapsule BIOME ACTIVES (probiotici),

2. VITAL 3 PAKET

UJUTRO: Mistify in PhytoLife

UVEČER: 1 vrećica PROARGI-9+



3. OSTATAK PURIFY PRODUKTA (dok ne nestanu)

UJUTRO: 2 kapsule BIOME ACTIVES,

UVEČER: 1 vrećica PROARGI-9+,
2 kapsule BODY PRIME

AKTIVNOST

TJELESNA AKTIVNOST

Potrebna je svakodnevna tjelesna aktivnost. Optimalno je ići na brzu šetnju od 5.000 koraka dnevno, što je nešto više od pola sata hoda. Ako si to ne možete priuštiti, idite barem na kraću šetnju višeg intenziteta, a uz to napravite još vježbi snage.

Intenzivni detox tjedan (PURIFY) - Checklist



UJUTRO

	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan
BIOME ACTIVES (2 kapsule)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BODY PRIME (2 kapsule)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROARGI-9+ (1 vrećica)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m) ili DORUČAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DOPODNE

BIOME DT (1 vrećica)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

RUČAK

BIOME ACTIVES (2 kapsule)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.) ili RUČAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POPODNE

BIOME DT (1 vrećica)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

UVEČER

BIOME ACTIVES (2 kapsule)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROARGI-9+ (1 vrećica)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.) ili VEČERA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IZKLJUČUJUĆI PRODUKTE IZ PURIFY PAKETA, SVAKI DAN DODAJTE SAMO JOŠ JEDAN OBROK PREHRANE. DVA OBROKA ZAMJENITE S BIOME SHAKOM, A ZA TREĆEG (DORUČAK, RUČAK ILI VEČERA) ODABERITE PREHRANU S POPISA INTENZIVNOG DETOKSA.

Pogledajte si još Purify video na: bit.ly/purifyvideocro

Pridružite se zatvoreni FB grupi #SastaviSe gdje možete pronaći ekskluzivni dodatni sadržaj na: bit.ly/fbsastavise