#SestaviSe izziv - vaša pot do elitnega zdravja

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 cikorije
ZAČIMBE: ingver, kurkuma, cimet

PREPOVEDANO: proces. hrana, suho in konzervirano sadje, sokovi, žitarice, gluten, koruza, 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),
1 vrečka PROARGI-9+ (arginin)

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. - 21. / 90. 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 živili iz prepovedanega seznama.

DNEVNI REŽIM DOPOLNIL
(tri možnosti glede na cilje)

1. BIOME CORE KIT
ZJUTRAJ: 2 merici BIOME SHAKE (nad. obroka)
DOPOLDNE: 1 vrečka BIOME DT (detox napitek)
ZVEČER: 3 kapsuli BIOME ACTIVES (probiotiki),

2. VITAL 3 PAKET

ZJUTRAJ: Mistify in PhytoLife
ZVEČER: 1 vrečka PROARGI-9+

3. KOMBINACIJA BIOME CORE / VITAL 3

Kombinacija izdelkov glede na specifične cilje posameznika po dogovoru s svetovalcem!

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)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BODY PRIME (2 kapsuli)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROARGI-9+ (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.) ali ZAJTRK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOPOLDNE							
BIOME DT (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
KOSILO							
BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.) ali KOSILO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
POPOLDNE							
BIOME DT (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ZVEČER							
BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROARGI-9+ (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.) ali VEČERJA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

Poglejte si še Purify video: bit.ly/purifyvideo ter
online Purify brošuro: bit.ly/purifyguide

Zmerni detox teden - Checklist

ZJUTRAJ	1.dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan
BIOME ACTIVES (2 kapsuli)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BIOME SHAKE (2 m.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MISTIFY (35ml)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOPOLDNE							
BIOME DT (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
KOSILO							
MIKROBIOM KOSILO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
POPOLDNE							
PHYTOLIFE (10ml oz. po okusu)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ZVEČER							
BODY PRIME (1 kapsula)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROARGI-9+ (1 vrečka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MIKROBIOM VEČERJA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EN ALI DVA OBROKA NADOMESTITE Z BIOME SHAKOM, ZA DRUGEGA OZ. TRETJEGA PA IZBERITE ŽIVILA IZ SPISKA ZA ZMERNI DETOX REŽIM PREHRANE.

NAMESTO KAVE PA PREDLAGAMO E9 - NAPITEK Z GUARANO