

Здоровое питание: 30-дневный челлендж для очистки организма

Исключить: фастфуд, чипсы, мороженое, хлеб, выпечка, печенье, макароны, конфеты, жареная, жирная и очень соленая еда, копчености, шоколад, газировка, пакетированный сок, кофе, алкоголь.

Добавить: свежие фрукты, овощи, ягоды, вареная еда, каши, хлебцы, сухофрукты, несладкий зеленый или травный чай, нежирный йогурт, кефир, сыр, творог, мед, орехи.

Рекомендации по питанию: ешьте часто, но небольшими порциями; постарайтесь не смешивать между собой не сочетающиеся продукты; после 8 часов вечера либо не ешьте вообще, либо ешьте только легкие продукты (нежирный кефир или йогурт, легкий салатик и т.д.), вместо чаев и других напитков пейте побольше простой воды (она поможет прочистить ваш организм).

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

День 8

День 9

День 10

День 11

День 12

День 13

День 14

День 15

День 16

День 17

День 18

День 19

День 20

День 21

День 22

День 23

День 24

День 25

День 26

День 27

День 28

День 29

День 30