

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ



Выпивать достаточное количество воды (1,5–2 литра) лучше всего слабо минеральной (в идеале использовать «coral mine» и антиоксидант Н-500) чтобы выводить токсины и нормализовать обменные процессы в организме.



ИСКЛЮЧИТЬ

Все соки
(в том числе свежевыжатый)
Газировку, квас , пиво
Алкоголь



Можно пить чай или кофе (натуральный)

Без сахара и без фанатизма



Не пропускать приём пищи

Никаких дополнительных перекусов

Оптимальный перерыв между приемами пищи 3 часа

bogdanovanatalya.com

В салат добавляем растительное масло в количестве 1 столовая ложка в сутки



Как приготовить коктейль

Налить в шейкер
200–250 мл молока,
высыпать 2 мерные
ложки смеси с горкой,
интенсивно взболтать
Можно настоять 2–3
минуты, коктейль
станет более густым и
насыщенным.

Можно использовать
блендер

bogdanovanatalya.com

