

GraceFit
NAISELIKULT VORMI

7 PÄEVA DETOX

SISSEJUHATUS

Tere tulemast **7-päeva Detox** programmi!

Olen Sinu üle väga uhke ja rõõmus... et tegid iseenda jaoks selle sammu!

Alusta 7-päeva Detox programmiga ja vii oma energia täiesti uuele tasemele.

Pane taas paika oma ilusad eesmärgid heaks enesetundeks, isiklikuks ja professionaalseks eluks.

Saavuta selgus mõtetes, kuula oma südant ja naudi kerget enesetunnet.

Mida detox programm sisaldab:

- 7-päeva juhendatud detox plaani
- 6 erinevat spetsiaalselt detox treeningvideot pikkusega 20-45 minutit
- 1 juhendatud audio-lõdvestust
- 7 päeva toitumise soovitusi
- Praktilisi võtteid, kuidas seadistada oma eesmäärke
- Inspireerivat lugemissoovitust ja muusikaliste

Edukas Detox kuur algab juhistega tutvumisest ja võta aega, et teaksid, mis sind ees ootab ja sa oskaksid oma nädalat planeerida - keskendu see nädal endale nii väliselt kui sisemiselt. Võimalusel jäta ära suuremad seltskondlikud üritused ja märgi endale järgneva 7 päeva toitumis- ja treeningplaan märkmikusse või arvutisse.

Oluline eelinfo Detox kuuri kohta

Vähenda juba tänasest kohvi tarbimist

Kui sa jood tavaliselt 3-4 tassi kohvi päevas, siis vähenda kohvi tarbimist ühele tassile päevas. Kui Sa jood täna 1 tass päevas, siis tee endale mõnus väljakutse ja loobu kohvist nädalaks ajaks. Jaa, sa suudad küll - me oleme palju vägevamad, kui me arvame!

NB! Päevapealt kohvi joomise lõpetamine tähendab peavalu, mis tekib kofeiini võõrutusnähtudest. Kui keha on harjunud igapäevaselt kofeiini saama, siis hakkab ta selle puudumisel seda kohe nõudma. Järk-järgult vähendamine aitab su kehal harjuda kofeiini vähendatud kogusega. Üleliigne kohvi tarbimine aga muudab sind ärevaks ja närviliseks. Vähendada tasuks seda niikuinii.

Loobu detox perioodiks alkoholist

Kõlab küll elementaarsena, kui tahad keha mürkidest vabastada, aga vajalik tõde, mida üle korrata. Alkohol kurnab maksa, samal ajal kui meie tahame maksale puhkust anda ja teda tervendada.

Ettevalmistuse perioodil vähenda raske toidu söömist

See tähendab liha-, piima- ja nisutoodete, töödeldud- ja valmistoitude vähemat tarbimist. Need on enamasti kõrgelt töödeldud ja kehal on neid väga raske seedida. Enne Detoxi pole vaja oma magu välja venitada suurte portsjonitega, vaid tasub hoida mõistlikku joont.

...ja pane rohkem rõhku värsketele. Salatid, värsked mahlad, püreesupid. Lisaks pole mõtet ka magusat sisse ahmida, kuna suhkrut täis söögid tekitavad hiljem raskemaid võõrutusnähte. Smuutid tasandavad kõik isud ilusti ära nii, et ei teki näksimise isu ja ei tunne millestki puudust. Saiakeste ja šokolaadi asemel vali vahepalaks värsked puuvili.

Joo rohkem vett ja taimeteed

Vee joomine aitab su kehas jääke välja viia. Lisa veele põnevust sidruni, laimi, külmutatud marjade ja värsket piparmündiga. Vähesese vee tarbimine on samuti üks suurim peavalu põhjustaja.

Ära ehmata, kui detox päevadel on enesetunne nõrgem/kehvem

See on peegel sellele, et su kehas väljuvad mürgid ja muud kahjulikud ained. See on täiesti loomulik ja mööduv.

Smuuti kogus: 0,5 - 0,75L portsjoni kohta

Vajadusel võid hommikuse või ka lõunase smuuti eelmisel õhtul valmis teha - lihtne tööle kaasa haarata. Smuuti säilib külmkapis suletuna värselt kuni 48h.



Vahepalad on lubatud

7-päeva Detox programmi üks eesmärk on seedeelunditele puhkust anda, seega tasuks mitte igale isule kohe järgi anda. See on loomulik, et võid tunda alguses nälga. Kõik uus on olnud alguses harjumatu.

Kui tunned vajadust smuutide vahele midagi näksida, siis mõned ideed sulle:

- Värsked viljad - õun, arbuus, greip, apelsin, avokaado
- Värsked marjad - peotäis maasikaid, vaarikaid või mustikaid
- Värsked juur- või köögiviljad - porgand, värske kurk, tomat, paprika. Soovi korral hummusega.
- Küpsetatud köögiviljad - brokkoli, spargel, suvikõrvits, baklažaan
- Pähklid - üks peotäis (röstimata ja maitsestatamata) pähkleid või seemneid.

PS. Detoxi täisversioon tähendab kolmeks päevaks hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi asendamist smuutiga. See on parimate tulemuste saavutamiseks. Kui aga tunned, et see on Sinu jaoks liiga palju, võid teha ka 2 smuutit + 1 toidukord plaani järgi. Sellisel juhul vali toidukorraks värske salat koos kana/kalaga või (püree)supp.

Piisav uni on oluline

Piisav uni ja puhkus on vajalikud keha loomulikuks puhastusprotsessiks. Magamise ajal toimetavad targad loodusjõud meie kehas ja koguvad kokku ainevahetuse jääkprodukte, et neid hommikul väljutada.

Smuuti valmistamise juhised

1. Vaata ära videod



2. Lae alla retseptid, käi poes ja muretse endale vajalikud smuuti koostisosad

Vaata smuutiretsepte siit ja vali endale lemmikud välja (nii rohelisteks kui marja smuutiks)



12 rohelse smuuti retsepti



10 marjasmuuti retsepti

Rohelistest smuutidest

- Lisa esimestele smuutidele pool teelusikat Detox supertoidusegu - harjud maitsetega ja smuutidega. Kui esimene smuuti tundubki võõra maitsega siis peale kolmandat ei pane sa enam Detox segu tähelegi.
- Tee esimesed smuutid vastavalt retseptile, et saada kätte parem tunnetus maitsetest ja kooslustest, ehk mis millega sobib.

Shalini soovitus: testi erinevaid retsepte, et katsetada uusi ja huvitavaid maitseid.

Võimalusel osta juurde [Boost Yourself](#) supertoidusegud, mis tõstavad smuutide toiteväärtust. Saadaval ka suuremates toidupoodides üle Eestimaa.

Soeta endale järgmised segud:

- Detox
- Healthy Weight Goji või Crunchy

Kasuta e-poes ostmisel koodi "**GraceFit**" -10% soodustuseks.

Miks supertoite lisada oma smuutidesse?

Need sisaldavad suures koguses vitamiine, mineraale, valke ning Detox segus on kasutusel spetsiaalsed supertoidud, mis mõeldud organismi puhastuskuuriks (klorella ja spirulina).

Shalini isiklik soovitus: **kuidas saada selgeks oma eesmärgid ja soovid**

Kirjuta 7 päeva päevikut

1. Kirjuta 1 leht kõigest sellest, mis sul on südamel, mis sind häirib, mis sind närvi ajab - mis on natukene praht su meeltes ja südames, lase sellest lahti
2. Kirjuta 1 leht kõigest sellest, mis on vapustav su elus, mille eest sa oled tänulik, mis sind naeratama paneb, mis sind rõõmustab
3. Kirjuta 1 leht sellest, mida sa soovid saavutada oma intiimses suhtes, tööalaselt, enesearengus, materiaalses elus, enda eest hoolitsemisel, sotsiaalses elus, reisimisel. Ole detailne ja täpne - võta iga päev 1 valdkond ja unista.

7 päeva 3 lehte päevas - sa saad sellega hakkama!

Vali välja ÜKS SÕNA, mis saadab sind aastal 2021

Paljudele ei meeldi anda uusaastalubadusi ja selle asemele **vali välja sinu 2021 sõna, mis saadab sinu tegemistest, eesmärkides**. See on sõna, millises emotsioonis sa tahad tunda, tegutseda ja olla. See on ehk iseloomustav sõna, mille poole sa püüdlud ja mille sa saavutad aastal 2021. See on sõna, millele sa paned energia, millele sa keskendud oma eesmärkide saavutamisel nii isiklikus kui eraelus. See on sinu aasta 2021 suunanäitaja.

Minu aasta 2020 sõna oli TASAKAAL. Tasakaal endas, tasakaal armastuses, tasakaal oma tegutsemises, tasakaal tegutsemise ja mittetegutsemise vahel.

Minu 2021. aasta sõna on **elurõõm**.

Mis on sinu 2021 sõna? Võib-olla on see pehmus? Või tugevus? Naiselikkus? Kergus? Selgus?

Osta endale ideaalne märkmik või kasuta arvutit.

Lugemissoovitus

Allolevast raamatusoovitusest leiad 1 suurepärase nipi, kuidas murda välja oma mustritest, mis sind elus edasi ei vii ja hakkad praktiseerima lihtsat tehnikat, mis aitab sul halvad harjumused selja taha jätta.

5 sekundi reegel, autor Mel Robbins (*The 5 Second Rule*)

Leiad eestikeelse trüki Rahva Raamatust ja Apollo raamatupoest üle kogu Eesti.

Minu parimad muusikalistid leiad siit:

Ava Spotify

Minu igapäevased rituaalid

Kõik head tulemused saavutad sa järjepidevusega - mitte ühtegi teist retsepti pole olemas. Usalda mind

1. Soe vesi hommikuti (lisan sidruni või ingveri); FoodStudio puljong või taimetee
2. Meditatsioon (5-20 minutit)
3. Kerge liikumine (hommikusirutus ideaalne)
4. Päeviku kirjutamine

Ma joon iga päev 1 smuuti ja ma teen trenni 3-5x nädalas.

Leia enda 3-5 asja, mida Sa soovid teha iga päev. Ma luban, et see muudab sinu elu. Kui Sul jääb aeg-ajalt vahele, siis palju õnne - see on elu :) Ei mingit süümepiinade ja kahetsuse tunnet - see on täielik elu raiskamine. Selle asemel hinga sisse ja välja sügavalt, tule tagasi hetke ja jätkka oma rituaalidega. Ajaga õpid oma harjumusi tegema igal pool, igal ajal.

Mis iganes ajahetkel oled kokku jooksnud, tule tagasi programmi juurde

Läbi 7 päeva täielikku puhastust ja alusta uuesti. See ongi elu võlu - meil pole palju faatalseid asju siin, kui midagi läks ka sassi, mis siis ikka, hoia pea püsti ja tee uuesti.

Liigu. Loo. Tähista. Üks Elu. Sinu elu. Mängi see ilusaks.

KKK

PUHITUSED JA GAASID

Ilmselt sinu organism pole harjunud korraga nii palju värsket ja kiudainerikast sööki saama. Organism alles harjub sellega. Puhitust võivad tekitada ka üksikud smuuti koostisosad, mis sinu kehale ei sobi, mitte smuuti tervikuna.

KUI TIHTI MA VÕIN DETOX PROGRAMMI TEHA?

Detox programme soovitatakse teha 3x aastas: uue aasta alguses, kevade saabumisel ja sügisel.

Julgustan programmi aga lahti võtma mis iganes ajal sa tunned, et sinu elus on praegu see koht, kus tuleks asjad enese sees ja ees üle vaadata.