



Твоят детокс ден Ultimate Detox

Това е график с насоки - как да планирате деня си в зависимост и по време на детоксикацията. Може да го адаптирате към собствения Ви график, но опитайте да спазвате тези ключови правила.

- Винаги пийте чаша топла вода с лимон, след като се събудите.
- Приемайте соковете си през не повече от два - три часа.
- Възползвайте се от всяко „прозорче за вода“.
- Приемайте последния си сок два часа преди сън, а последната чаша вода – 30 минути преди да си легнете.

07:30 След като се събудите, изпийте 250 мл топла вода, последвана от 500 мл топла вода с лимон (сока на половин – 1 лимон).

09:00 Време е за **Green Burst**

10:30 300 мл вода (добавянето на лимон е по избор)

11:00 Време е за **Elixir**

12:30 300 мл вода (добавянето на лимон е по избор), при желание билков чай

13:00 Време е за **Glamour**

14:30 300 мл вода (добавянето на лимон е по избор), при желание билков чай

15:30 Време е за **Mighty Kale**

17:00 1 час упражнения, за да се поизпотите

500-1000 мл вода (добавянето на лимон е по избор) в зависимост от типа и продължителността на упражненията

18:00 Време е за **G Fit**

19:30 300 мл вода (добавянето на лимон е по избор)

20:00 Време е за **Choco Delight**

20:30 Вечерен релакс/ вана / масаж, за да се подготвите за сън

21:00 300 мл вода (добавянето на лимон е по избор)

22:00 Сън

www.freshbrothers.bg

I ♥ DETOX

☎ 0700 44 768

consumer@freshbrothers.bg