

1. dan

Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšlijev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.

Nasvet za prvi dan:

Zvečer si privoščite sproščujočo toplo kopel za noge. Najboljši učinek boste dosegli, če se boste takoj po kopeli odpravili v posteljo.



2. dan

Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode. Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšljev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.

Nasvet za drugi dan:

Dan pričnite s poživlajočim prhanjem, kateremu naj sledi ščetkanje kože z masažno krtačo ali rokavico. S tem boste spodbudili krvni obtok. Na kožo nato nanesite kakovostno olje za telo.



3. dan

Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšljev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.

Nasvet za tretji dan:

S prsti s krožnimi gibi nežno masirajte pred trebuha od popka navzgor. Na prste pred masažo nanesite nekaj toplega masažnega olja. Masaža dobrodejno deluje na morebitne prebavne težave in prijetno ogreje trebuh.



4. dan

Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšlijev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.

Nasvet za četrti dan:

Opazujte naravo in se čudite lepotam. Opazili boste, da so se vaši čuti z uravnoteženo prehrano zelo izostrili. Ob tem se gotovo počutite zelo prijetno.



5. dan

Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšlijev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.
- Skutina krema (125 g puste skute, 100 g jagodičevja, 1 žlička sladke smetane, 1 žlička surovega trsnega sladkorja, javorjevega sirupa ali podobno, malo limoninega soka.

Nasvet za zadnji dan:

Zadnji dan A.Vogel tedna dobrega počutja zaključite z večernim sprehodom. Odmislite vsakdanje težave in pustite duši, da zaigra.

