**Další fáze detoxu**

Právě jste prošli léčebným pročištění 3:6:9 a k tomu vám gratuluji. ☺

Pravděpodobně se cítíte skvěle a máte nárůst energie, ale nezapomínejte, že vaše játra pořád potřebují lásku a péči a není dobré je hned po 3:6:9 šokovat.

Pokračujte dál ranním léčebným pročištěním a zařaďte smoothie na odvádění těžkých kovů /viz. Recepty/.

První den po pročištění se ještě vyhněte radikálním tukům /olejům, tučnému masu, ale i ořechům/. Zařaďte jídla z receptů.

Druhý den, můžete k večeři zařadit jednu porci živočišných proteinů, nebo porci rostlinných tuků. Pokud máte rádi oboje snězte od každého malou porci.

Po léčebném pročištění 3:6:9 je ideální čas na zaměření se na odvedení těžkých kovů z těla. Po 3:6:9 je detox těžkých kovů účinnější než kdy jindy.

Jinak do konce detoxu si můžete zvolit, kolik toho budete dělat. Pokud chcete po léčebném pročištění uvolnit těžké kovy, jak píšu výše, zařaďte ranní rutinu. Další možnosti jsou už dobrovolné.

**Ranní rutina:**

400 ml citrónové šťávy

400ml šťávy z řapíkatého celeru

Smoothie na odvedení těžkých kovů /viz. Recepty/

Vše s odstupem minimálně 20 min.

Pokud chcete zůstat jen u tohoto pročištění, tak to naprosto stačí. Pokud chcete detox vzít ještě více dál, tak si vyberte i z další bodů:

1. Zařaďte tuky a živočišné proteiny až k večeři, pokud cítíte a chcete, tak je můžete úplně vynechat. Obecně platí, že čím více detoxikace chcete o to víc uberete tuků.
2. Odpoledne můžete zařadit 400 ml řapíkatého celeru nebo léčivé šťávy
3. Vysaďte problematické potraviny
4. Zařaďte recepty ze seznamu doporučených receptů
5. Vyberte si ze seznamů problematických potravin, který level vynecháte / viz. Soubor „Problematické potraviny“/

**Opět nezapomínejte, že je důležité nemít hlad. Jako svačiny zařazujete listovou zeleninu a ovoce. Můžete zařadit jablka, jablečné pyré, nebo salát s banány z předchozích modulů.**