**Léčebné pročištění podle Anthonyho Williama**

**FÁZE 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 1** | **DEN 2**  | **DEN 3**  |
| **Časně ráno** | 400 ml citrónové nebo limetkové vody | 400 ml citrónové nebo limetkové vody | 400 ml citrónové nebo limetkové vody |
| **Dopoledne** | Snídaně a svačina dle vlastního výběru(viz. Pravidla) | Snídaně a svačina dle vlastního výběru(viz. Pravidla)Jedno jablko / nebo jedna porce jablečného pyré/ | Snídaně a svačina dle vlastního výběru(viz. Pravidla)Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/ |
| **Oběd** | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) |
| **Odpoledne** | Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/A jedna až 4 datle  | Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/A jedna až 4 datle | Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/A jedna až 4 datle |
| **Večeře** | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) | Jídlo dle vlastního výběru(viz. Pravidla) |
| **Druhá večeře** | Jablko /chcete-li/400 ml citrónové nebo limetkové vodyIbiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/400 ml citrónové nebo limetkové vodyIbiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/400 ml citrónové nebo limetkové vodyIbiškový nebo meduňkový čaj |

|  |
| --- |
| **Pravidla:*** Provádějte ranní léčebné pročištění
* Nekonzumujte: lepek, mléčné produkty, jehněčí, výrobky z vepřového masa, kanolový olej
* Snižte příjem radikálních tuků (ořechy, semínka, kokosový ořech, živočišné proteiny atd.) o padesát procent a tuky jezte až v době večeře)
* Máte-li rádi živočišné produkty, konzumujte pouze jednu porci denně, a to jenom k večeři
* Datle můžete nahradit morušemi (sušenými, nebi čerstvými), rozinkami, hrozny, nebo fíky (sušenými, nebo čerstvými)
* Každý den zařaďte do stravy více ovoce, zeleniny a listové zeleniny
 |