**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 vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/  400 ml citrónové nebo limetkové vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/  400 ml citrónové nebo limetkové vody  Ibiškový 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 |