

# Udhëzues 30-Ditor për Humbje Peshe me Çajin Madox

## Udhëzues 30-Ditor për Humbje Peshe me Çajin Madox

### Dita 1-7: Faza e Adaptimit

**Qëllimi:** Ndjekja e një rutine të re dhe përfshirja e Çajit Madox në dietën tuaj ditore.

#### Dita 1

- Mëngjes:** Një gotë ujë të ngrohtë me limon dhe një filxhan çaj Madox.
- Dreka:** Sallatë jeshile me vaj ulliri dhe limon.
- Darka:** Supë perimesh dhe një filxhan çaj Madox.

#### Dita 2-7

- Mëngjes:** Një filxhan çaj Madox dhe një frut i zgjedhur (si mollë ose banane).
- Dreka:** Perime të ziera me pak vaj ulliri dhe proteinë (si peshk ose pulë).
- Darka:** Sallatë me ton dhe një filxhan çaj Madox para se të flini.

### Dita 8-14: Faza e Detoksifikimit

**Qëllimi:** Pastrimi i trupit dhe vazhdimi i konsumit të çajit për të ndihmuar në detoksifikimin.

#### Çdo Ditë

- Mëngjes:** Çaj Madox me dy thelpinj hudhër të grira.
- Mesditë:** Një gotë lëng perimesh të freskëta.
- Dreka:** Sallatë me pulë të pjekur ose tofu.
- Darka:** Perime të ziera dhe një filxhan çaj Madox.

### Dita 15-21: Faza e Intensifikimit

**Qëllimi:** Rritja e aktivitetit fizik dhe përqendrimi në ushqime me pak kalori.

## Çdo Ditë

- **Mëngjes:** Çaj Madox dhe një tas me kos dhe fruta.
- **Para Drekes:** Një gotë ujë me limon.
- **Dreka:** Brokoli dhe karrota të ziera me peshk të pjekur.
- **Darka:** Sallatë e pasur me perime të ndryshme dhe një filxhan çaj Madox.

## Dita 22-30: Faza e Stabilizimit

---

**Qëllimi:** Ruajtja e rezultateve të arritura dhe adaptimi i një mënyre jetese më të shëndetshme.

## Çdo Ditë

- **Mëngjes:** Një filxhan çaj Madox dhe një omletë me perime.
- **Dreka:** Sallatë me vaj ulliri dhe avokado.
- **Pasdite:** Një gotë çaj Madox me biskota integrale.
- **Darka:** Supë misri me pulë dhe një filxhan çaj Madox.

## Këshilla Përfundimtare

---

- Pini të paktën 8 gota ujë në ditë.
- Bëni të paktën 30 minuta ushtrim fizik çdo ditë (si ecje, vrapim, ose yoga).
- Shmangni ushqimet e përpunuara dhe sheqernat e shtuara.
- Monitoroni përparimin tuaj dhe mos harroni të ndani përvojën tuaj me çajin Madox.