



SKUTECZNY DETOX W 10 DNI

— dla ciała / dla umysłu / dla relacji —



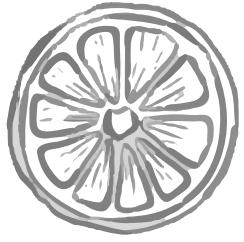
Regina Bukowska
www.timefordetox.pl



TWÓJ OSOBISTY PRZEWODNIK

*Jak krok po kroku oczyścić organizm
W PROSTY SPOSÓB*





REGINA BUKOWSKA



Kilka słów o mnie...

Mam na imię Regina. Urodziłam się w 1976r. Mieszkam we Wrocławiu. Jestem mamą, pasjonatką diety roślinnej, kocham modę i zdrowe podejście do niej. Napisałam wiele publikacji w gazetach i portalach związanych wizerunkiem, zdrowiem oraz zdrowym stylem życia. Nadal pisząc, dzielę się moim doświadczeniem i praktykami detoxu. Jestem współautorką książki "Poradnik zdrowia". Szczęśliwą kobietą, która kocha wolność i głęboko wierzy w miłość. Lubię dzielić się z innymi swoim śmiechem i pozytywną energią. Nie jestem żadnym terapeutą ani nie stawiam diagnozy.

Jestem wieloletnim praktykiem detoxu. Jedyne co mogę zrobić to podpowiedzieć Ci jak krok po kroku

przejść drogę oczyszczania i wprowadzić radość życia!

Wierzę, że wszystkie odpowiedzi są w nas.

Jedno zrozumiałam w życiu naprawdę. Jedynie miłość jest źródłem transformacji, siły, motywacji i wspaniałego, szczęśliwego życia. I to niezależnie od wieku, urody, statusu społecznego i wykształcenia. Jedynie miłość pozwoli robić człowiekowi niesamowite rzeczy.

Dodaj trochę miłości do tego co robisz a z pewnością stworzysz więcej niż Ci się wydaje. Tak też został napisany ten przewodnik. Wszystko to co w nim napisałam wciąż praktykuję, doświadczam i przekazuję Tobie, dodając szczypty miłości.





CZYM JEST DETOX?

Detox to oczyszczenie organizmu na poziomie fizycznym jak również duchowym. Wypracowanie codziennych, właściwych nawyków żywieniowych i uważności jest dodatkowym, pozytywnym aspektem detoxu. **Gwarantuję Ci, że właściwe oczyszczenie organizmu da Ci znacznie więcej korzyści niż myślisz.**

KIEDY OCZYŚCIĆ ORGANIZM?



- zmęczenie
- huśtawki nastrojów
- brak snu
- złe samopoczucie
- zaburzenia trawienia
- spadek formy
- stres
- problemy z cera
- zaburzone relacje
- potrzeba zmian nawyków
- potrzeba wyciszenia
- praca z intuicją
- budowanie świadomości swojego ciała i duszy

KORZYŚCI DETOXU:



- lepsze samopoczucie,
- zatrzymanie się w pędzie życia
- lekkość ciała
- zdrowe nawyki
- odzyskanie energii
- pozbycie się wielu ograniczeń,
- oczyszczenie ciała
- poczucie wolności
- przypływ energii,
- spadek wagi ciała nawet do kilku kilogramów



CUDA SĄ
PRAWEM
KAŻDEGO,
ALE NAJPIERW
KONIECZNE JEST
OCZYSZCZENIE.

*"Kurs Cudów"
werset 7*





DETOX 10 DNIOWY



Detox 10 dniowy jest przeznaczony dla miłośników zdrowego stylu życia, którzy chcą doświadczyć oczyszczania organizmu pijąc soki owocowo-warzywne. Dla osób, które pragną pożegnać stare nawyki i wprowadzić nowe.



Każdy sok składa się z owoców i warzyw z dodatkiem ziół oraz przypraw. Są one skomponowane z trzech produktów, które dostarczają całą gamę witamin i minerałów oraz ułożone według kolejności odpowiednich kolorów na każdy dzień.

Pijemy również wodę i inne napoje według naszej receptury.

Sięgając po ten poradnik ... wiedz, że to się już dzieje.

ną podróż do uzdrowienia i wolności. Pamiętaj, że to jest Twoja wspa-niała podróż a ja Ci w niej tylko towarzyszę. Te 10 dni to małe i duże sukcesy. Poznawanie i odkrywanie siebie pozwoli Ci na życie w pełnej radości, wytrwałości, walki i wreszcie miłości. Możesz odczuwać całe spektrum emocji i lęków. Twoje ciało da Ci o tym znać, a Ty zrozumiesz, że ciało, dusza i umysł są ze sobą połączone a to co się wydarza w Twoim życiu jest cudem. Detox może sprawić, że Twoje życie się odmieni".

"Jestem Ci wdzięczna, że mogę być częścią Twojego nowego czasu, który właśnie nastął i może być każdego dnia nowy. **Jeśli to czytasz to oznacza, że nasze drogi już się połączły. To już teraz, w tej chwili, w tym momencie zaczynamy wspólnie**



DLACZEGO OWOCE I WARZYWA?

Natura nas tak skonstruowała, że daje nam cały wachlarz możliwości żebyśmy mogli sami sobie pomóc bez stosowania niepotrzebnych suplementów.

Zanim zaczniemy stosować jakiekolwiek suplementy warto poznać swój organizm.

Owoce i warzywa to najlepszy od wiekow sposób na oczyszczanie organizmu w naturalny sposób.

Odpowiednia kompozycja świeżych owoców i warzyw skutecznie pozbywa się toksyn z organizmu a tym samym poprawia samopoczucie.

Soki są łatwe i szybkie w przygotowaniu.

W naszej recepcie znajdziesz produkty trzyskładnikowe oraz zioła i przyprawy.

DLACZEGO SUROWE?

Ponieważ nie są przetworone a tym samym bogate w składniki odżywcze. Dostarczają do organizmu szereg witamin i składników mineralnych, pod warunkiem, że pochodzą z upraw ekologicznych.



DLACZEGO ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA HARMONIJNE POUKŁADANIE DNI KOLORAMI?

Wierzę w intencję kolorów i ich wpływ na podświadomość a co za tym idzie, efekty które są trwałe.

Kompozycja każdego soku jest zgodna z odpowiednim kolorem a składniki uzupełniają się pod kątem wartości odżywczych. Każdy dzień ma swój odpowiedni kolor soku, które wzajemnie siebie wspierają, więc ważne jest aby zastosować się do wskazanego harmonogramu.





DZIEŃ BIAŁY

Komunikat: Chcę wyzwolić z siebie potencjał i zbierać doświadczenia! Robię miejsce na działanie! Moje możliwości są nieograniczone.

Znaczenie i jego wpływ na podświadomość:

Wolność i przestrzeń. Nowa czysta kartka. Nowe wyzwanie. Nowe decyzje.

Zaczynamy detoks białym sokiem, który wzmagą ochotę na nowe doświadczenia i utrzymuje w przekonaniu naszej intencji.

DZIEŃ ŻÓŁTY

Komunikat: Wysłuchaj mnie! Porozmawiaj ze mną i spróbuj mnie zrozumieć!

Znaczenie koloru żółtego i jego wpływ na podświadomość:

To wiedza intelektualna. Kolor oświecenia (ulubiony kolor Konfucjusza). Potrzeba dzielenia się radością, wiedzą i wrażeniami. Właściwe relacje z innymi ludźmi wzmocnisz przy kolorze żółtym. Zostaniesz wysłuchanym.

Sok żółty pijemy w dniu gdy mamy potrzebę podzielenia się radością o nowym wyzwaniu oraz gdy czujemy dumę, że przetrwaliśmy i odnieśliśmy swój sukces. Mamy pewność w podjętej decyzji.

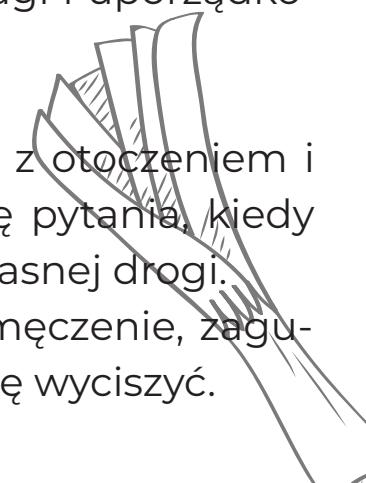
DZIEŃ ZIELONY

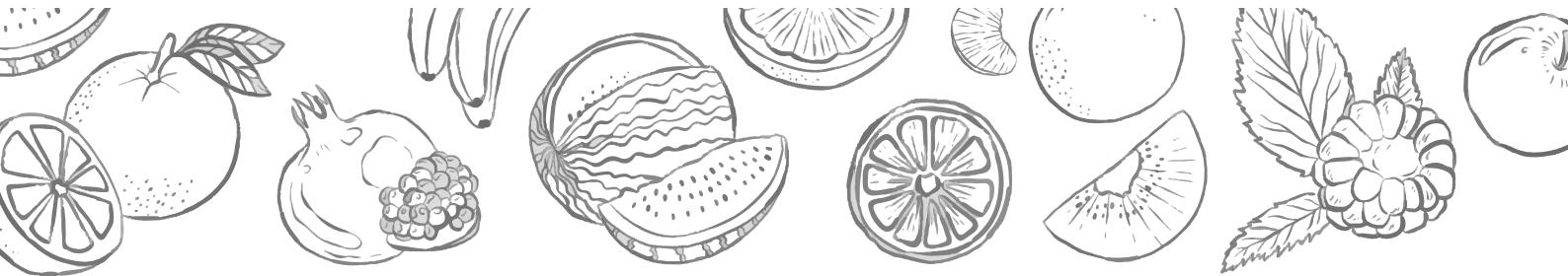
Komunikat: Chcę się wyciszyć, skupić na sobie, Mam wzmożoną potrzebę odpoczynku, przestrzeni życiowej i niezależności. Tęsknię za bezproblemowym życiem i czuję potrzebę odnalezienia równowagi i uporządkowania mojego życia.

Znaczenie i jego wpływ na podświadomość:

Kojący, wyciszający, relaksujący. Daje namiastkę harmonii z otoczeniem i chęć refleksji. Kiedy szukasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania, kiedy boisz się przyznać, że trochę się pogubiłeś i poszukujesz własnej drogi.

Zielony sok pijemy wtedy, gdy poczujemy wewnętrzne zmęczenie, zagubienie, rozdrażnienie lub chaos. Oczyści emocje i pozwoli się wyciszyć.





DZIEŃ POMARAŃCZOWY

Komunikat: Moje cele są konkretne, wiem że je zrealizuję z radością i wysoką energią.

Znaczenie koloru pomarańczowego i jego wpływ na podświadomość:

Pomaga w odzyskaniu optymizmu i określenia konkretnych życiowych celów. Wprowadzi w życie radość dziecka i dodaje odwagi w podejmowanych decyzjach.

Pomarańczowy sok pijemy gdy dopada nas smutek i poczucie osamotnienia. Sok nastraja nas optymistycznie, i zaczyna się wzmożony apetyt na życie.

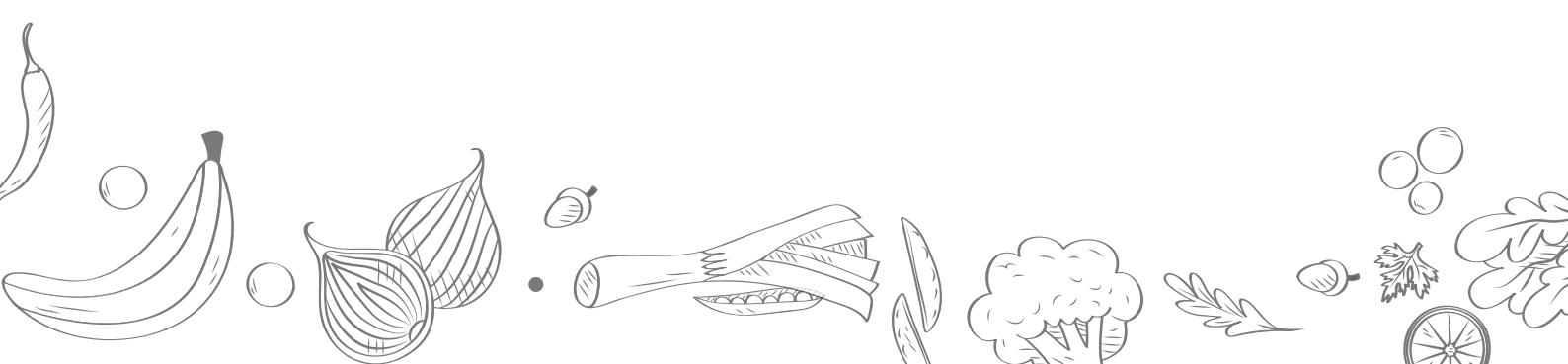
DZIEŃ CZERWONY

Komunikat: Moc jest we mnie, rozpiera mnie energia, chcę działać, jestem najlepszy, doceń moje możliwości!

Znaczenie koloru czerwonego i jego wpływ na podświadomość:

Budzi najwięcej emocji. Działa pobudzająco do akcji!

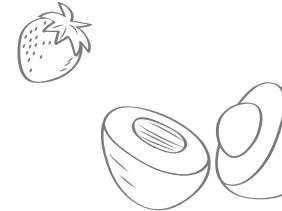
Sok czerwony pijemy najczęściej i bardziej smakuje po kryzysie w trakcie detoksu (efekt odstawienny). Kiedy potrzebujemy chęci do działania i wzrostu motywacji do ukończenia detoxu.





6 KROKÓW

*Jak powinno wyglądać
przygotowanie się do detoxu?*



Potraktuj czas detoxu jako wyjątkowy czas, gdzie będziesz mógł pozwolić sobie przejść falę różnych emocji a w rezultacie poczujesz się lekko i będziesz cieszył się z sukcesu.

Detox to naturalne profilaktyczne oczyszczanie organizmu. Podczas detoxu możesz odczuwać dyskomfort. Ból głowy, wysypka, stan podgorączkowy to jest to naturalny objaw detoxu ponieważ w organizmie rozpoczął się proces naprawczy. **Każdy wybiera co dla niego najlepsze.** Jeśli masz zdiagnozowane przez swojego lekarza choroby to należy z nim się skonsultować.

Ja dzielę się moimi praktykami.





ZANIM ZACZNIESZ PRZYGOTUJ SIĘ NA:

*CZAS DLA SIEBIE
SPACERY
SAUNA
ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI
MUZYKA
NOTATKI
PICIE SOKÓW I WODY*



1 KROK



OKOŁO 7-10 DNI PRZED ROZPOCZĘCIEM DETOXU ODRZUĆ:

- potrawy mączne
- mięso
- nabiał
- sosy
- potrawy smażone
- wszelkie pieczywo
- alkohol
- ogranicz kawę

STARAJ SIĘ JEŚĆ:

- zupy
- sałatki
- surowe warzywa i owoce

WARTO WIEDZIEĆ

Lewatywa jest pomocna w oczyszczaniu jelit. To oczywiste, że nie wywieram na nikogo żadnej presji, ale są pewne, sprawdzone, bezpieczne i w pełni naturalne metody. Lewatywę można stosować podczas detoksu aby pomóc w oczyszczaniu wątroby oraz nerek, jelit i skóry. Pozwala wątrobie uwolnić toksyny i oczyścić się łagodniej.



2 KROK



ZANIM ROZPOCZNIESZ DETOKS,
ZAPYTAJ SAM SIEBIE:

Dlaczego to robisz?

NAPISZ INTENCJĘ, KTÓRA BĘDZIE CI TOWARZYSZYŁA
PODCZAŚ TYCH WSPANIAŁYCH DNI.



DLACZEGO INTENCJA JEST WAŻNA?



Twoje głębokie "dlaczego" płynące prosto z serca pozwoli Ci łatwiej przejść proces detoxu. **Zanim po niego sięgniesz wyjmij kartkę i napisz jaki jest cel i co chcesz osiągnąć.** Wyrażenie zapisane uwalnia to co jest wewnątrz, pozwoli Ci zobaczyć głębsze znaczenie celu i odkryć w Tobie to co nowe. To jest pełny detox, który wprowadzi trwałe zmiany w Tobie.



3 KROK



PRZYGOTUJ WŁAŚCIWE PRODUKTY ORAZ NACZYNIA

Postaraj się aby produkty były z dobrego źródła i świeże.

Szlachetne jest wspieranie lokalnych gospodarstw ekologicznych.



OWOCE PRZETWORZONE

Jak usunąć pestycydy i opryski chemiczne z owoców i warzyw?

Do usuwania pestycydów używam soli kuchennej lub sody oczyszczonej. Namocz jabłka, gruszki, marchewki, buraki w osolonej wodzie na kilkanaście godzin a następnie umyj w czystej.

Pamiętaj!

Nie obieramy owoców i nie usuwamy gniazd nasiennych. Pestki również mają cenne wartości. Dostarczają błonnik i witaminy.



WYCISKARKA

Warto zainwestować w wyciskarkę wolnoobrotową żeby móc robić samemu soki kiedy tylko masz na to ochotę. Poza tym jest to dobry sposób aby pozostałych domowników przyzwyczaić ich też do zdrowszego stylu żywienia, zaczynając właśnie od soków zamiast innych, gotowych napojów.

NACZYNIA

Używaj szklanych, drewnianych lub kamiennych naczyń i akcesoriów, które są przyjazne dla organizmu. Drewniana deska do krojenia i drewniana łyżka wchłania wilgoć, zapachy oraz wytwarzają się bakterie więc jako nowa, przed użyciem powinna być zabezpieczona olejem.

ZALETY WYCISKARKI:

Sok wytłaczany jest lepszej jakości

Sok zawiera najwięcej wartości odżywczych

Badania potwierdziły, iż sok z wolnoobrotowej wyciskarki zachowuje do 42% więcej witaminy C, do 60% więcej witaminy A.



4 KROK



LISTA PRODUKTÓW NA 10 DNI

Z podanych składników otrzymasz 1 litr soku. W zależności od Twoich potrzeb odpowiednio zwiększą ilości.

DZIEŃ 1

JABŁKA 3 SZT
SELER NACIOWY - 5 ŁODYG
ANANAS - 1/4 SZT
LEN MIELONY -OKOŁO 2 ŁYŻKI
STOŁOWE

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt
Napój energetyczny:
Cytryna - 1 szt
Kurkuma - szczypta
Czarny pieprz - szczypta



DZIEŃ 2

GRUSZKI - 2 SZT
SELER NACIOWY - 5-6 ŁODYG
MELON - 1-1,20 KG
KURKUMA - 2-3 CM KORZENIA
CZARNY PIEPRZ - 1 SZYTA DO
KAŻDEJ SZKLANKI

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt
Napój energetyczny:
Cytryna - 1 szt
Kurkuma - szczypta
Czarny pieprz - szczypta

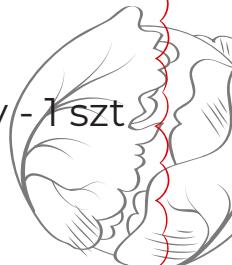


DZIEŃ 3

SZPINAK - 200 GR
JABŁKA - 3 SZT
WINOGRONO ZIELONE - 1
ŚREDNIA KIŚĆ
SPIRULINA - OKOŁO 2 ŁYŻKI
STOŁOWE

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt
Napój energetyczny:
Cytryna - 1 szt
Kurkuma - szczypta
Czarny pieprz - szczypta



DZIEŃ 4

MARCHEW - 10 ŚREDNICH
SZTUK
POMARAŃCZA - 2 SZT
JABŁKA - 3 SZT
ŚWIEŻY IMBIR - OKOŁO 1 - 1,5
CM KORZENIA



Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt
Napój energetyczny:
Cytryna - 1 szt
Kurkuma - szczypta
Czarny pieprz - szczypta

DZIEŃ 5

BURAKI - 3 SZT

WINOGRONO CIEMNE - 1 ŚREDNIA KIŚC

JABŁKA - 5 SZT

CZARNUSZKA - 0,5 ŁYŻECZKI

OLEJU DO KAŻDEJ SZKLANKI
SOKU

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

Kurkuma - szczypta

Czarny pieprz - szczypta

Kurkuma - szczypta

Czarny pieprz - szczypta

DZIEŃ 7

SELER NACIOWY - 5- 6 ŁODYG

MELON - 1- 1,5 KG

KURKUMA - 2-3 CM KORZENIA

CZARNY PIEPRZ - 1 SZCZYPTA
DO KAŻDEJ SZKLANKI

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

Kurkuma - szczypta

Czarny pieprz - szczypta

DZIEŃ 6

JARMUŻ - 200 GR

GRUSZKI - 4 SZT

OGÓREK ŚWIEŻY - 4 - 5 ŚREDNICH SZTUK

MŁODY ZIELONY JĘCZMIEŃ -
OKOŁO 2 ŁYŻKI STOŁOWE

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

DZIEŃ 8

SZPINAK - 200gr

JABLKA - 6 SZT

KIWI - 4 SZT

CHLORELLA - 2 ŁYŻKI STOŁOWE

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

Kurkuma - szczypta

Czarny pieprz - szczypta





DZIEŃ 9

MARCHEW- 10 ŚREDNICH
SZTUK
POMARAŃCZA - 4 SZT
GREJPFRUT - 1 SZT
BŁONNIK WITALNY - 2 ŁYZKI
STOŁOWE

Dodatkowo:

Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

Kurkuma - szypta

Czarny pieprz - szczypta

DZIEŃ 10

BURAKI - 3 SZT

WINOGRONO CIEMNE - 1 KIŚĆ

JABŁKA - 6 SZT

CZARNUSZKA - 0,5 ŁYŻECZKI

OLEJU DO KAŻDEJ SZKLANKI

SOKU

Dodatkowo:

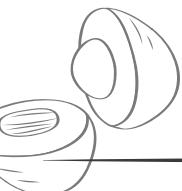
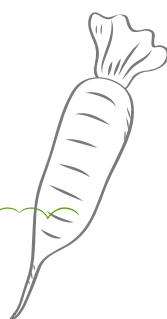
Poranny sok: seler naciowy - 1 szt

Napój energetyczny:

Cytryna - 1 szt

Kurkuma - szczypta

Czarny pieprz - szczypta



TWOJE NOTATKI:



5 KROK



ASPEKT DUCHOWY

Każdego ranka.....

ZACZNIJ DZIEŃ OD WDZIĘCZNOŚCI

Zaplanuj czas dla siebie 10 - 15 minut.

To Twój "złoty czas"

Okazywanie wdzięczności doda Ci mnóstwo pozytywnych emocji a Ty:

Z miłością będziesz postrzegać siebie, swoje ciało i to co ciebie otacza.

Zauważysz naprawdę moc serca i poczujesz, że łatwiej jest być dobrym dla siebie i innych.

Poczujesz, że porzucasz krytykę siebie i innych a w zamian poczujesz wsparcie w samym sobie a wtedy... wszystko się zmieni w Twoim życiu!
Poziom szczęścia, relacje z ludźmi, zwierzętami, roślinami.

Na końcu przewodnika jest miejsce na notatki. Tam zapisuj swoją wdzięczność każdego ranka.





MUZYKA

Podczas przygotowywania soków włącz ulubioną muzykę, taką która dobrze Ci się kojarzy.

Dlaczego muzyka jest ważna?

W dużym skrócie. Ciało ludzkie ma pamięć komórkową. Twój ulubiony muzyk przywołuje dobre wspomnienia i komórki ciała zaczynają aktywować tę pamięć. Poczujesz wysokie vibracje. One dają informację do mózgu, że masz mieć dobry nastój :) Będziesz rezonować wspaniałą energią, która rozprzestrzeni się wokół. Efekty poczujesz Ty oraz ludzie w Twoim otoczeniu a ciało się odwdzięczy pozytywnymi skutkami. Sprawdź!





6 KROK



WAŻNE! KAŻDEGO DNIA PO PRZEBUDZENIU:

**WYPIJ NA CZCZO SOK Z SELERA NACIOWEGO W ILOŚCI
475 ML**



OPCJONALNIE - CIEPŁĄ, PRZEGOTOWANĄ WODĘ
Z DODATKIEM SZCZYPTY SÓLI HIMALAJSKIEJ, MORSKIEJ
LUB KŁODAWSKIEJ

Pamiętaj o zdrowej wodzie!
Żywa woda/ filtrowana woda.
Nigdy z plastikowej butelki!

**Woda z solą pomaga podczas
procesów trawiennych, w regu-
larnych wypróżnieniach. Pobu-
dza pracę jelit i ogranicza
objawy niestrawności.**



Sok z selera naciowego ma lecz-
niczy wpływ na cały organizm.
Oczyszcza jelita, usuwa zaburze-
nia trawienia, równoważy
poziom cukru we krwi, ciśnienie
krwi, wagę ciała i funkcje nad-
nercze. Neutralizuje i usuwa tok-
syny z mózgu i jelit. Przywraca
zdrowie osobom cierpiącym na
egzemę, usuwa uzależnienia,
choroby tarczycy, problemy ze
wzrokiem.

źródło: Anthony William
"Sok z selera naciowego sekret
boskiego lekarza"





TIME FOR DETOX

by time for health



1 DZIEŃ



DZIEŃ BIAŁY - PRZEBUDZENIE DO ZMIAN

Zaczynamy detoks białym sokiem, który wzmagą ochronę na detox i utrzymuje w przekonaniu naszej intencji.



PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: JABŁKA, SELER NACIOWY, ANANAS, LEN MIELONY
Wartości odżywcze produktów zobacz na końcu przewodnika
POLECAM wieczorne ćwiczenie uważności - na końcu przewodnika.

WYKONANIE:

Namoczone w soli lub sodzie i umyte jabłka kroimy w części (nie obieramy!)

Ananasa myjemy i kroimy w części odcinamy tylko "pióropusz"

Seler naciowy myjemy i odcinamy część przy korzeniu

Wytłaczamy w wyciskarce.

Do każdej szklanki soku dodaj świeżo zmietony len.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny min. 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl





2 DZIEŃ

DZIEŃ ŻÓŁTY - ODKRYWANIE

Wczoraj to historia, jutro tajemnica, dzisiaj dar losu. Korzystaj z niego!

PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: GRUSZKI, SELER NACIOWY, MELON, KURKUMA
Wartości odżywcze produktów zobacz na końcu przewodnika
POLECAM wieczorne ćwiczenie uważności - na końcu przewodnika.

WYKONANIE:



Namoczone w soli lub sodzie i umyte gruszki, dodajemy korzeń kurkumy, melon kroimy w części (nie obieramy!).

Melon myjemy i kroimy w części ze skórką.

Seler naciowy myjemy i odcinamy część przy korzeniu

Wytłaczamy w wyciskarce.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl



3 DZIEŃ



DZIEŃ ZIELONY - HARMONIA DUSZY I CIAŁA

A tylko ten kto ma jasno określony cel i nieodparte pragnienie aby go osiągnąć.

PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml

Po 30 min

4. Przygotuj sok: SZPINAK, JABŁKA, WINOGRONO, SPIRULINA

Wartości odżywcze produktów zobacz na końcu przewodnika
POLECAM wieczorne ćwiczenie uważności - na końcu przewodnika.

WYKONANIE:

Namoczone wcześniej w soli lub sodzie i umyte jabłka kroimy w części (nie obieramy!). Winogrona myjemy. Świeży szpinak myjemy i suszmy. Wytlaczamy w wyciskarce. Do soku dodajemy spirulinę.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl





4 DZIEŃ



DZIEŃ POMARAŃCZOWY - DOŚWIADCZANIE ŻYCIA

Detox naprawdę zadziała kiedy będziesz go właściwie praktykować!



PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: MARCHEW, POMARAŃCZE, JABŁKA, IMBIR



WYKONANIE:

Namoczone i umyte jabłka - kroimy w części - nie obieramy!

Namoczoną i umytą marchew - nie obieramy.

Pomarańcze obieramy tylko z pomarańczowej skórki pozostawiając białą błonkę.

Wytłaczamy w wyciskarce

Do soku dodajemy imbir.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl





5 DZIEŃ



DZIEŃ CZERWONY - DZIAŁANIE

Nic nie zastąpi działania!

PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: BURAKI, CZERWONE WINOGRONA, JABŁKA, CZARNUSZKA

WYKONANIE:

Wykonanie;

Namoczone i umyte jabłka kroimy w części - nie obieramy!
Namoczone i umyte buraki kroimy w części.

Winogrona myjemy.

Wytłaczamy w wyciskarce
Do każdej szklanki soku dodajemy olej z czarnuszki.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl





6 DZIEŃ



DZIEŃ ZIELONY - POWRÓT DO HARMONII DUSZY I CIAŁA

Życie człowieka utkane jest z jego myśli...



PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: JAR MUŻ, GRUSZKI, OGÓRKI, MŁODY ZIELONY JĘCZMIEŃ



WYKONANIE:

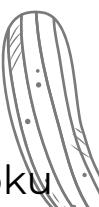
Namoczone i umyte jabłka kroimy w części - nie obieramy!

Namoczone i umyte gruszki kroimy w części - nie obieramy!

Jarmuż myjemy i suszymy.

Wytlaczamy w wyciskarce.

Do soku dodajemy młody zielony jęczmień.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl



7 DZIEŃ



DZIEŃ ŻÓŁTY - ODCZUWANIE ŻYCIA

Wysoka energia zawsze wygrywa!

PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: GRUSZKI, MELON, KURKUMA, SELER NACIOWY, SZCZYPTA PIEPRZU

WYKONANIE:

Namoczone i umyte gruszki kroimy w części - nie obieramy! Umyty melon kroimy w części - nie obieramy! Selery naciowy myjemy i oddinamy końcówkę przy korzeniu. Wytlaczamy w wyciskarce. Do każdej szklanki soku dodajemy szczyptę kurkumy i czarnego pieprzu.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl

Wartości odżywcze produktów - na końcu przewodnika.
Polecam wieczorne ćwiczenie uważności - zobacz na końcu przewodnika



8 DZIEŃ



DZIEŃ ZIELONY - WDZIĘCZNOŚĆ

Bądź obserwatorem siebie, swoich zachowań i działań

PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: SZPINAK, KIWI, JABŁKA, SPIRULINA



WYKONANIE:

Myjemy i suszmy szpinak.,
Dodajemy wcześniej namoczone w soli i umyte jabłka.
Dodajemy kiwi - nie obieramy.
Do każdej szklanki soku dodajemy 1/2 łyżeczki spiruliny.



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl



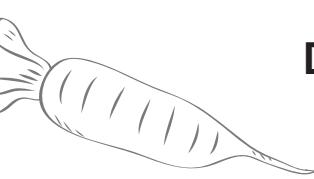


9 DZIEŃ



DZIEŃ POMARAŃCZOWY - APETYT NA ŻYCIE

Jeśli myślisz, że możesz, to możesz



PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: MARCHEW, POMARAŃCZE, GREJPFRUT, BŁONNIK WITALNY

WYKONANIE:

Myjemy namoczoną wcześniej w osolonej wodzie marchew, nie obieramy!

Obieramy pomarańcze i grejpfruta zostawiając białą błonkę.
Wytłaczamy w wyciskarce .
Do soku dodajemy błonnik.



Wartości odżywcze produktów - na końcu przewodnika.

Polecam wieczorne ćwiczenie uważności - zobacz na końcu przewodnika

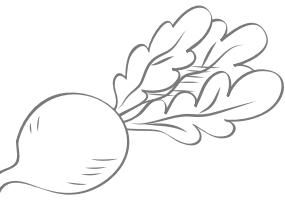
ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl





10 DZIEŃ



DZIEŃ CZERWONY - PRAKTYKA

Otwieram się na to by ujrzeć w tym miłość



PLAN DNIA:

1. Poranek z wdzięcznością
2. Włącz ulubioną muzykę
3. Wypij na czczo sok z selera naciowego 475 ml
Po 30 min
4. Przygotuj sok: BURAKI, WINOGRONO CZERWONE, JABŁKA, CZARNUSZKA



WYKONANIE:

Myjemy jabłka i buraki wcześniej namoczone w osolonej wodzie.

Myjemy winogrona.

Wytłaczamy w wyciskarce

Do każdej szklanki soku dodać 1/2 oleju z czarnuszki.

Wartości odżywcze produktów - na końcu przewodnika.

Polecam wieczorne ćwiczenie uważności - zobacz na końcu przewodnika



ILE PIĆ SOKU?

Wypij pierwszy sok owocowo-warzywny minimum 30 min od wypicia soku z selera naciowego. Nie pozwól sobie na bycie głodnym. Ostatni sok wypij najpóźniej o godz. 18.00 a później tylko wodę lub napar ziołowy. Przepisy na napary zobacz na blogu www.timefordetox.pl



PODSUMOWANIE



Jak zauważysz 10 DNIOWY DETOX to oczyszczanie organizmu z toksyn ale przede wszystkim przygotowanie Ciebie do zmian!

Do świadomego życia w zdrowiu!

Oprócz wysokiej energii i zdrowego snu już poczułeś, że towarzyszy Ci uczucie lekkości, ponieważ twój organizm odpoczął. Twoje komórki ciała zostały dożywione. Stałeś się bardziej produktywny i wydajny. Odznałeś redukcję zbędnych kilogramów i poprawę stanu skóry. Twoja koncentracja i efektywność wzrosła. Jakość snu jest lepsza. Masz więcej mocy do działania i czujesz radość życia. Prawda?

Jeżeli organizm człowieka jest odpowiednio nawodniony, to ma on również więcej energii.



Surowe owoce i warzywa z dodatkiem ziół i przypraw wspomagają procesy trawienne. Sprawiają, że czujemy się lepiej, lżej i wyglądamy młodziej. Dostarczamy organizmowi błonnika pokarmowego, który działa jak miotełka i usuwa toksyny. A kolejność picia soków pod względem kolorów pozwala skutecznie przejść przez ten wspaniały proces.



Soki są lekkostrawne. Co więcej łatwiej jest wypić litr soku z marchwi i jabłek niż kilogram tych warzyw i owoców ;) **Surowe warzywa i owoce zawierają spore ilości wody, które pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu.**





CO JĘŚĆ PO DETOXIE?

Powrót do stałych posiłków trwa ok 7-8 dni. Nasz układ trawienny przez długi czas odpoczywał, a ślina musi rozpocząć swoje procesy trawienne.

JEST JEDNA BARDZO WAŻNA ZASADA:

Wprowadź posiłki powoli!

Woda, sok z selera naciowego i soki niech pozostaną już w Twoim codziennym menu,

Sałatki z surowych owoców i warzyw,

Wprowadź zupy jarzynowe,

Zupy krem i lekkostrawne posiłki,

Gotowane na parze bez ostrych przypraw aby organizm jeszcze przez długi czas pozostał oczyszczony

BŁĄD!

Najczęstszym błędem po zakończeniu detoxu lub postów jest spożywanie dużych ilości posiłków a także żywności bogatej w tłuszcze i proteiny. Pamiętaj, że organizm nie będzie miał jeszcze wystarczająco dużo soków trawiennych, by przetrawić te składniki.

Przepisy możesz znaleźć w oddzielnym e booku - "Co jeść po detoxie?"



GRATULUJĘ!

*Jesteś w tej wyjątkowej grupie ludzi,
którzy dbają o swoje zdrowie!*

*Sam zauważyleś, że możemy mieć super talenty,
które na nic Ci się nie przydadzą, jeśli nie podejmiemy
działania.*

*Ty masz tę umiejętność podejmowania decyzji.
Ta wspaniała cecha odróżnia Cię
od tych przeciętnych.*



POLECAMY



TWÓJ CZAS NA ROZWÓJ - SPRAWDŹ:



www.timefordetox.pl



**E BOOK
"CO JEŚĆ PO DETOXIE?
PROSTE PRZEPISY
NA 10 KOLEJNYCH DNI"**

autor: Regina Bukowska

Z detoxu wychodzimy powoli. Wprowadzanie posiłków stałych jest najważniejszym elementem aby sobie nie zaszkodzić. Przygotowałam 20 prostych sprawdzonych, moich autorskich przepisów na pierwsze 10 dni wychodzenia z detoxu. Wszystkie przepisy są proste w wykonaniu. Zostały wybrane dla Ciebie na ten wyjątkowy czas po detoxie. Smacznego!



**KSIĄŻKA
"PORADNIK ZDROWIA"**

WYDANIE ZBIOROWE - REGINA BUKOWSKA - współautorka

Współpracujemy z Fundacją S7 Health Foundation. Kupując tę książkę przyczynisz się do posadzenia 1 miliona drzew w Polsce.





KONSULTACJE INDYWIDUALNE



Detox sokowo - warzywny, którego doświadczasz oraz chęć zmiany nawyków żywieniowych to doskonały początek odbudowy Twojego zdrowia. Detox dla ciała duszy i relacji to proces na głębszych poziomach. Często konieczne jest wsparcie innych osób aby nabrać więcej energii życiowej. Pomagam i wspieram Cię indywidualnie podczas całego procesu detoxu.

TWÓJ KOD RABATOWY 10 % : RABAT10



WEEKEND Z DETOXEM

Weekend z detoxem odbywa się w malowniczych miejscach z dala od zgiełku.

Tworzymy kameralne grupy (10-15 osób)

Wśród pozytywnych ludzi doznasz prawdziwych zmian.

Co otrzymasz? Oprócz smacznych i zdrowych soków, praktyki jak pozbyć się niechcianych emocji i przekonań.
Więcej na www.timefordetox.pl

Skontaktuj się

tel. 605 420 277

mail. regina@timefordetox.pl



WARTOŚCI ODŻYWCZE



CIEKAWOSTKI UŻYWANYCH OWOCÓW I WARZYW WEDŁUG BADAŃ



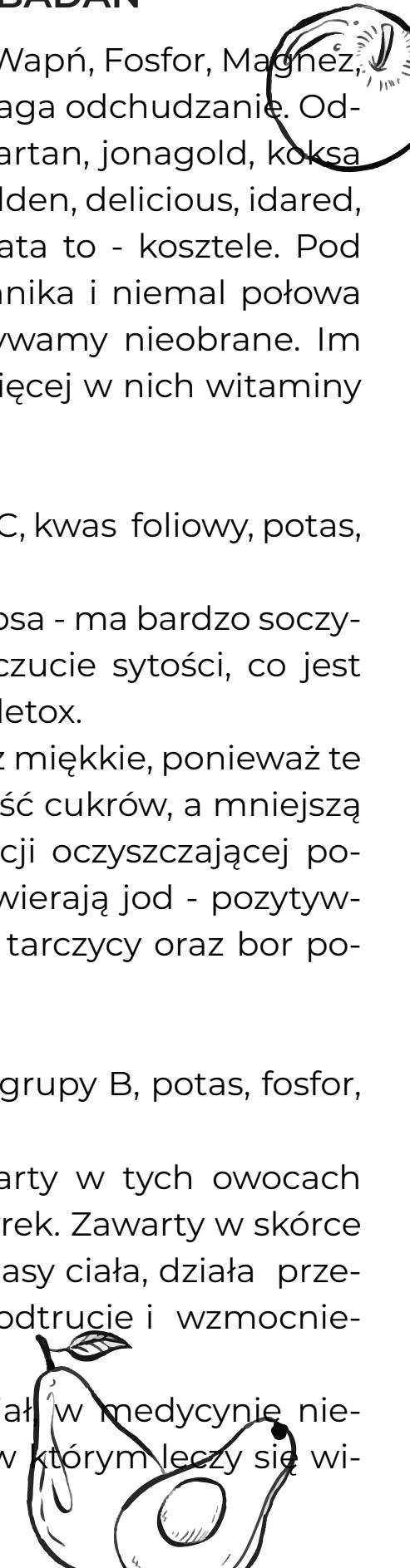
JABŁKA - Witamina C, A, K, Potas, Wapń, Fosfor, Magnez, Kwas foliowy, Błonnik, który wspomaga odchudzanie. Odmiany do soków: lobo, delikates, spartan, jonagold, koksa pomarańczowa, ligol, rubin, gala, golden, delicious, idared, mekintosz. Najstarsza Polska odmiata to - kosztele. Pod skórką gromadzi się najwięcej błonnika i niemal połowa zawartości witaminy C dlatego używamy nieobrane. Im kwaśniejsza odmiana jabłek, tym więcej w nich witaminy C.

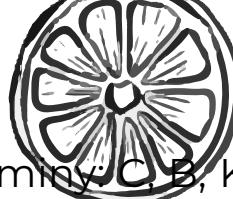


GRUSZKI - Witaminy z grupy B, K i C, kwas foliowy, potas, mangan, magnez, bor i jod
Najlepsza odmiana do soków to Klapsa - ma bardzo soczysty i słodki miąższ. Gruszki dają uczucie sytości, co jest bardzo pożądane w trakcie kuracji detox.
Lepiej kupować gruszki twardsze niż miękkie, ponieważ te bardzo dojrzałe mają sporą zawartość cukrów, a mniejszą ilość kwasów owocowych. Do kuracji oczyszczającej potrzebujemy kwas z tego owocu. Zawierają jod - pozytywnie wpływający na funkcjonowanie tarczycy oraz bor poprawiający pracę mózgu.



WINOGRONA - Witaminy: C, A, z grupy B, potas, fosfor, wapń, magnez, cynk, miedź, żelazo.
Działa uspokajająco poprzez zawarty w tych owocach potas. Pomocny w oczyszczaniu nerek. Zawarty w skórce resveratrol - wspomaga redukcję masy ciała, działa przeciwbakteryjnie. Sok jest idealny na odtrucie i wzmacnianie organizmu
Ciekawostka: Powstał specjalny dział w medycynie niekonwencjonalnej - ampeloterapia, w którym leczy się winogronami, sokiem a nawet winem.





KIWI - Witaminy C, B, K i E, cynk, żelazo, magnez, wapń, potas i miedź.

Pomocne po ciężkostrawnym posiłku, zwłaszcza jeśli był bogaty w białko. Ma właściwości przyczyszczające dzięki zawartości błonnika i pozytywnemu wpływowi na przemianę materii.

Jak kupić dobre kiwi?

Wybieraj owoce pozbawione przebarwień. Należy owoc lekko nacisnąć - jeśli ustąpi pod palcem, jest idealne. Niedojrzałe owoce kiwi można przechowywać w papierowej torebce a do torby można włożyć jabłka. (Owoce te wydzielają etylen, który przyspieszy dojrzewanie kiwi). Kiwi trzymane w lodówce zachowują świeżość nawet przez 4 tygodnie.



ANANAS - Witamina A, C, B1, B2, B6, PP, kwas foliowy, cynk, miedź, żelazo, fosfor.

Jak kupić dojrzałego i świeżego ananasa?

Wybierz ananasa o słodkim zapachu przy koronie (nigdy o zapachu wina ;)) Znajdź taki, który nie jest obity ani zbyt miękki a skórka jest złotowo - żółta. Ananasy warto jest też ważyć - weź po owocu do obu rąk wybierając o takich samych rozmiarach i wybierz tego który jest cięższy, gdyż będzie bardziej soczysty.

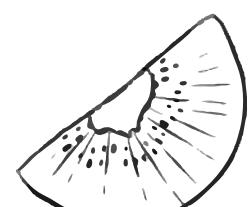
Pamiętaj! Używaj tylko dojrzałych owoców gdyż niedojrzałe zakwaszają organizm. Ananas, trzymany w lodówce, szybciej się psuje.



POMARAŃCZA - jest znakomitym źródłem witaminy C, beta-karotenu i witamin z grupy B.

Pomarańcze warto jeść z błonkami oddzielającymi części owocu - są dobrym źródłem błonnika i flawonoidów wzmacniających działanie witaminy C.

Ma właściwości uspokajające przeciwdepresyjne.





GREJPFRUT - WITAMINA C E, PP i B, kwas foliowy, flavonoidy, pektyny, wapń, fosfor, żelazo, cynk, fluor, magnez, mangan, potas. Przyśpieszają przemianę materii. W czasie trwania detoxu ważne jest aby pedantycznie nie oczyszczać białej wewnętrznej skórki (albedo) gdyż lekko przeszczepia, lepiej polubić jej lekko gorzkawy smak ;) Ponadto grejpfruty są niskokaloryczne.

Jak kupić dobrego grejpfruta? Wybieraj owoce o intensywnym kolorze, bo takie mają najwięcej witamin. Im większe i cięższe, tym bardziej soczyste. Owoce powinny mieć spłaszczone końce. Te z wydłużonymi mają grubą skórę i mało soku. Końcówki nie powinny być miękkie ani zazielone.

UWAGA! Soki z cytrusów warto popić dużą ilością wody. dwie szklanki wody na jedną szklankę soku z cytrusów. Kwas wydzielany z owoców cytrusowych jest szkodliwy na szkliwo zębów. Takie informacje są potwierdzone przez stomatologów.



MELON - Witamina A, z grupy B, C, E, K, Aminokwasy, potas, białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, cynk, magnez, mangan. Działa korzystnie na skórę (zawiera beta karoten). Spora dawka potasu działa na poprawę koncentracji i ukojenie nerwów Objawy niedoboru? np. obrzęk nóg. Poprawia metabolizm. Najpopularniejsze odmiany do soków to żółty melon - miodowy.



BURAK - Witaminy: C, z grupy B, kwas foliowy, potas, żelazo, magnez. Składniki mineralne zawarte w burakach rozpuszczają się w wodzie, dlatego lepiej nie gotować buraków. Surowy burak ma najbardziej wartościowe właściwości. Doskonale reguluje ciśnienie krwi. Najwięcej walorów smakowych i zdrowotnych mają odmiany: Czerwona Kula, Glob F1 i Burak Opolski. Jak kupić dobrego buraka? Optymalna wielkość buraka to średnica do 8 cm i cienka skórka. W przekroju musi mieć jednolitą barwę i błyszczący miąższ. Jego marmurkowata faktura świadczy o nadmiarze celulozy, która jest ciężkostrawna.





SELER NACIOWY - bogaty jest w wapń, fosfor, cynk, magnez, potas oraz żelazo. Jest też źródłem witamin A, C, E i tych z grupy B

Seler naciowy jest głównym składnikiem w detox w 10 DNI! Przyspiesza metabolizm, zapobiega m.in. zaparciom. Działa odmładzająco i korzystnie na skórę. Oczyszcza z toksyn. Według medycyny ludowej taki sok pobudza nie tylko naszą przemianę materii, ale i apetyt na amory.



SZPINAK - Witaminy: K, C, z grupy B, E, beta-karotenu, wapń, magnez, fosfor, żelazo, potas, jod, cynk i mangan. Szpinak ma doskonałe właściwości uspokajające. Zawiera ogromną dawkę magnezu. Pomaga przy spalaniu węglowodanów i przyśpiesza metabolizm.

Warto jeść go na surowo, gdyż traci swoje właściwości odżywcze pod wpływem wysokiej temperatury. Ekstrakt ze szpinaku zawiera substancje, które przedłużają uczucie sytości co powoduje zmniejszenie ochoty na sięgnięcie po przekąskę.

MARCHEWKA - Witaminy: A, C, z grupy B, E, biotyny, K, PP, wapń, potas, sód, żelazo, forfor, magnez, beta - karoten. Przyspiesza estetyczne „brązowienie” skóry. Pamiętajmy jednak, że marchew nie opala, tylko „konserwuje” opaleniznę. W medycynie naturalnej stosuje się w przypadku leczenia zakażeń pasożytami układu pokarmowego.

Ciekawostka: w Portugalii, marchew jest uznawana za owoc, ponieważ służy do wyrobu dżemów. Marchew można przechowywać nawet kilka miesięcy. Należy umieścić ją w chłodnym, suchym miejscu.

KURKUMA - silny przeciwutleniacz o właściwościach przeciwwzapalnych.

Warto pamiętać, że niestety, składnik zawarty w kurkumie - kurkumina jest bardzo słabo wchłaniany, dlatego, należy spożywać ze szczyptą czarnego pieprzu, która zwiększa wchłaniania kurkuminy o 2000 procent co ma pozytywny wpływ na cały proces trawienny.





LEN MIELONY - zawiera kwasy omega-3 odpowiedzialne są za prawidłowy rozwój układu nerwowego - czyli pamięć i koncentrację oraz układ krążenia. Idealny na cerę i włosy. Wspomaga trawienie Przyspiesza metabolizm.



MŁODY ZIELONY JĘCZMIEŃ - Witaminy z grupy B, C i E, beta-karoten, żelazo, wapń, magnez, cynk. „Najlepszy fast food natury”. Przyśpiesza spalanie tkanki tłuszczowej, oczyszcza organizm z toksyn, oczyszcza jelita i wątrozę. Odkwasza organizm, zapewniając równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Posiada dużą zawartość chlorofilu.



CZARNUSZKA - Witaminy; E, z grupy B, wapń, żelazo, potas, cynk, fosfor, miedź. Bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, ma szereg właściwości przeciwtleniających, przeciwpalnych, przeciwnowotworowych, przeciwrzybicznych i przeciwbakteryjnych. Chroni nas przed działaniem bakterii i wirusów. Stosowana na paszyty, na wszelkie stany zapalne skóry. Działa też przeciw wrzodom w żołądku.

KOŁACZ KONOPNY - Witaminy: E, fosfor, cynk, magnez. Źródło błonnika. Już około 15 g nasion konopi zapewnia połowę dziennego zapotrzebowania na magnez.

Błonnik jest niezbędny do prawidłowego działania układu pokarmowego - odpowiada za uczucie sytości w żołądku, a więc nasiona konopne w naszy soku będą chronić przed potrzebą podjadania, utrzymując jednocześnie nasz przewód pokarmowy w doskonałej kondycji.

Obniża poziom cholesterolu. Jest najwyższą spośród wszystkich roślin zawartością łatwo przyswajalnego i hipopalegicznego białka. Idealne dla

potraw wegetariańskich i wegańskich.

SPIRULINA - Łatwo przyswajalne żelazo (ma go znacznie więcej niż mięso!). Magnez, potas, Witaminy i makro mikroelementy. Określa się ją jako MLEKO MATKI ZIEMI. Bywa nazywana zielonym mięsem z powodu niespotykanej dużej zawartości wysokowartościowego białka. Jego udział jest trzykrotnie większy od zawartości białka w mięsie. Zawiera 18 aminokwasów z których zbudowane są białka. To największa koncentracja, jaką można znaleźć w żywności. Podnosi poziom energii.





ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI

Poznaj ćwiczenia uważności, które pomogą Ci poradzić sobie z emocjami a tym samym w podejmowaniu decyzji dotyczących życiowych celów.



ĆWICZENIE - ODKRYWANIE



Usiądź wygodnie ze szklanką ciepłej wody. Zamknij oczy. Zauważ jak Twoje ręce odczuwają ciepło. Skup się na tym odczuciu. Skup się na doświadczeniu ciepła. **Daj sobie czas, żeby to odczuwać.**

Zobacz jak to doświadczenie wpłynęło na Twoje samopoczucie. Jak się czujesz? Co było wyzwaniem? Które myśli Cię rozpraszały? Uświadom je sobie, nie walcz z nimi.



ĆWICZENIE - 15 MINUT DLA SIEBIE



Usiądź w odosobnieniu w wygodnej pozycji. Wy prostuj kręgosłup, oddychaj swobodnie.

Zamknij oczy i poczuj swoje ciało. Przejdz myślami przez wszystkie miejsca Twojego ciała z którymi stykasz się z podłożem. Skup się na tym miejscu, gdzie czujesz najsilniejszy nacisk. **Nie spiesz się. Odczuwaj i pozwól sobie czuć ten nacisk.** Nie zmieniaj pozycji, zlokalizuj miejsce, gdzie czujesz napięcie i daj sobie czas, odczuwaj. Oddychając powoli i głęboko zobacz jak napięcie się zmienia, łagodnieje lub się wzmacnia. Jak to ćwiczenie wpłynęło na Twoje samopoczucie?

ĆWICZENIE - HARMONIA



Znajdź sobie miejsce na łonie przyrody, w parku lub poza miastem. Zamknij oczy, oddychaj spokojnie. **Zacznij słuchać i czuć jak wszystko wokół ciebie żyje, zauważ śpiew ptaków, rozmowy z ludźmi, poczuj powietrze.** Trwaj w tym doświadczeniu. Otwórz oczy spójrz na ten świat i zobacz jak wszystko się rusza i żyje. Patrz na drzewa, zwierzęta, strumyki, chmury. To jest życie, które dzieje się w Tobie. Poczuj swój oddech, tępco, zmysły. Jesteś pełen życia. Ty jesteś życiem!

Co pomogło Ci w doświadczeniu tego ćwiczenia?



ĆWICZENIE - RELACJE



Usiądź odosobnieniu. Zamknij oczy i przejrzyj w swojej pamięci dzisiejszy dzień. Wybierz spotkanie z człowiekiem, które było dla ciebie pozytywne. **Odtwórz je w swojej wyobraźni i zobacz jeszcze raz tą osobę.** Jej twarz, gesty i słowa. Przyjrzyj się uczuciom, które Ci wtedy towarzyszyły. Zobacz co dzisiaj otrzymałeś od tej osoby. To może być uśmiech, chwila uwagi, słowo. Zauważ dobro. Podziękuj za to tej osobie bezpośrednio mailem lub sms em.



ĆWICZENIE - DZIAŁANIE



Miłość i lęk to dwie najpotężniejsze energie. **To jest właściwy czas abyś zatrzymał się i odpowiedział sobie na najważniejsze pytanie.** Co robię z lęku a co miłości?

Podziel kartkę na dwie części. Po jednej stronie odpowiedz na pytanie Co robię z lęku a po drugiej Co robię z miłości? To ćwiczenie pozwoli Ci jeszcze bardziej zrozumieć miłość do siebie.



ĆWICZENIE - POWRÓT DO HARMONII

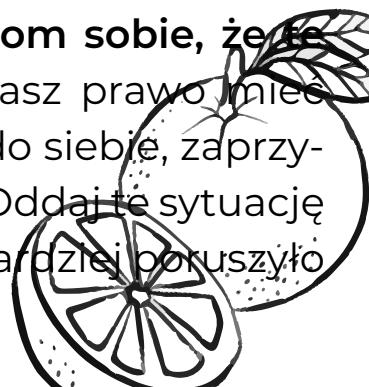


Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Poczuj jak oddychasz. Jak unosi się Twoja klatka piersiowa. poczuj na swojej skórze wydychane powietrze. Oddychaj naturalnie, nie kontroluj oddechu. **Odczuwaj, śledź drogę powietrza, gardło, tchawicę, płuca. Poczuj chłodne powietrze wdechem i ogrzane z wydechem przez nozdrza lub usta.** Zauważ swoje odczucia. Jak to ćwiczenie wpłynęło na Twoje samopoczucie. Refleksja: Wypisz myśli, które Cię rozpraszały. Co sprawiło Ci trudność?



ĆWICZENIE - ZAUFANIE

Wybierz jedną sytuację z dnia dzisiejszego lub poprzednich. Taką, która jest dla Ciebie trudna lub z którą się męczysz. Przypomnij ją sobie i przyjzyj się jej jeszcze raz. Przywołaj uczucia, dotknij swoich ograniczeń. Zmierz się z nimi przez chwilę, wytrzymaj rodzące się napięcie. Bądź w tej świadomości bezradności, słabości i nie bój się tych uczuć. **Uświadom sobie, że te przeżycia są dobre masz prawo je teraz przeżywać.** Masz prawo mieć ograniczenia, pozwól sobie na nie. Obejmij je, przygarnij do siebie, zaprzyjaźni się z nimi. To jest część Ciebie. Uwierz, że to ma sens. Oddaj tę sytuację do wszechświata. Zaufaj. Jak się teraz czujesz? Co Cię najbardziej poruszyło w tym ćwiczeniu?



ĆWICZENIE - ODCZUWANIE



Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Weź do ręki kubek z ciepłym naparem. **Poczuj jak Twoje ręce odczuwają ciepło. Skup się na tym odczuciu. Skup się na doświadczaniu ciepła. Daj sobie czas, żeby to odczuwać.** Zobacz jak to doświadczenie wpłynęło na Twoje samopoczucie. Jak się czujesz? Co było wyzwaniem? Które myśli Cię rozpraszały? Bądź uważny na swoje zmysły.



ĆWICZENIE - RADOŚĆ



Usiądź w od odosobnieniu ze szklanką soku. **Oddychaj swobodnie. Wdech - Zatrzymanie - Wydech.**

Powtórz świadomie 20 razy. Dotlenisz komórki i dostaniesz niebywałą dawkę energii!!!.

Ucieszysz się z tego co odkryłeś. Nazwij to podziękuj.



ĆWICZENIE - SPEŁNIENIE



Usiądź w odosobnieniu i zamknij oczy. Oddychaj swobodnie. **Właśnie odkryłeś co jest dla Ciebie naprawdę ważne.** Oddaj temu całą uwagę. Poczuj ciepło, doceń swoje ciało pozbywając się lęku, UFASZ życiu!. Czujesz jak Twoje ciało wibruje?

Ten moment jest właściwym! Jedyną chwilą jaka jest. Otwórz oczy i korzystaj ze wszystkich dobrodziejstw tego świata.





AFIRMACJA

*JA (wypowiedz swoje imię)
mam radosne, szczęśliwe, spełnione życie!
Wszystko co najlepsze dla mnie i przychodzi do mnie!
Sprzyja mi i całemu światu!
Żyję w pełni obfitości!
Działam!
Napisz co odkryłeś w sobie i co możesz zrobić teraz,
dla siebie, dla świata, dla planety?*





TIME FOR DETOX

by time for health

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ!



Zapraszam po więcej
Regina Bukowska



+34 651 316 429
regina@timefordetox.pl
www.timefordetox.pl

 TimeForDetox

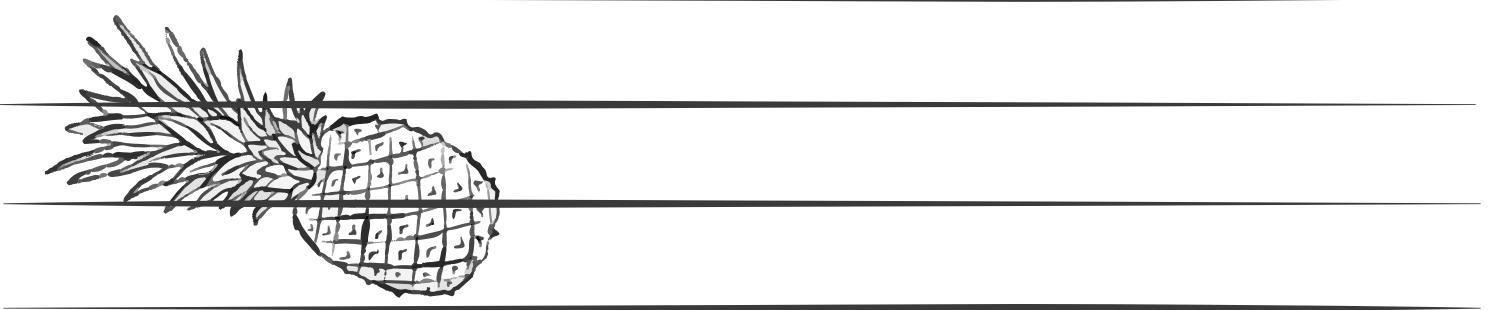
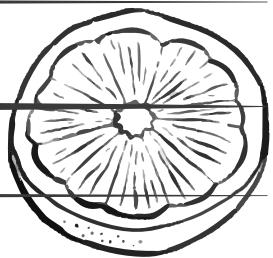
 regina.bukowska





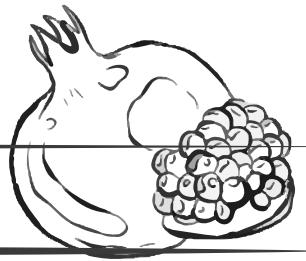
TWOJE NOTATKI





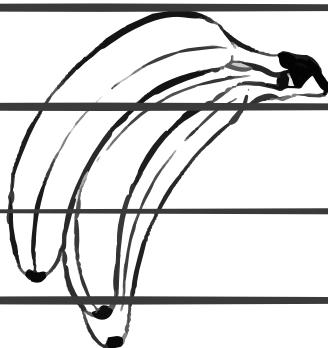


TWOJE NOTATKI



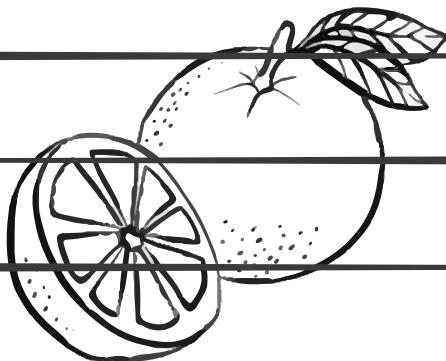


TWOJE NOTATKI



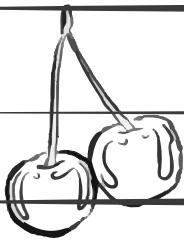
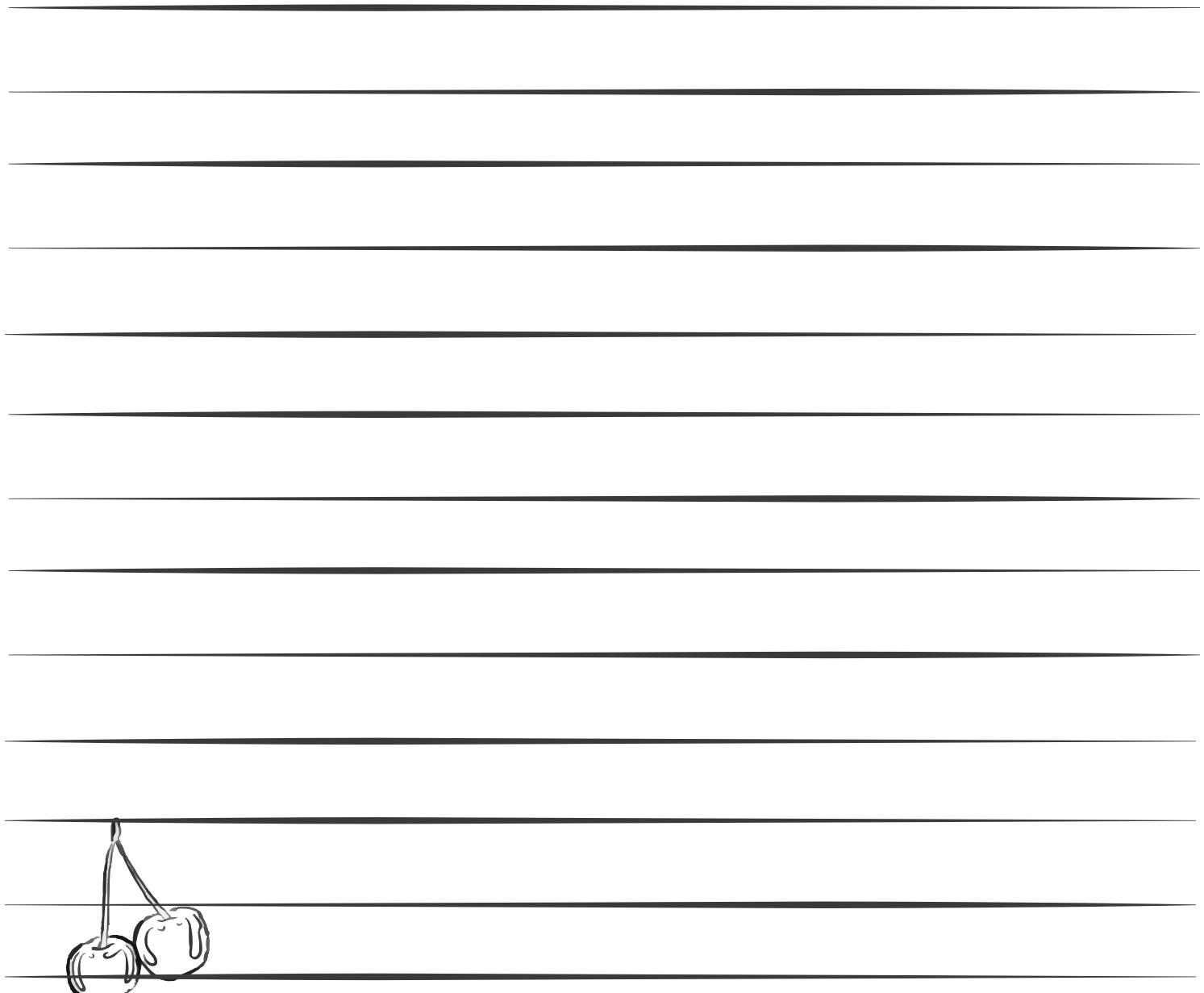


TWOJE NOTATKI



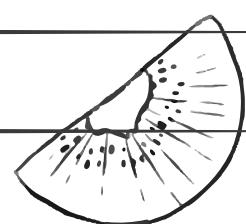
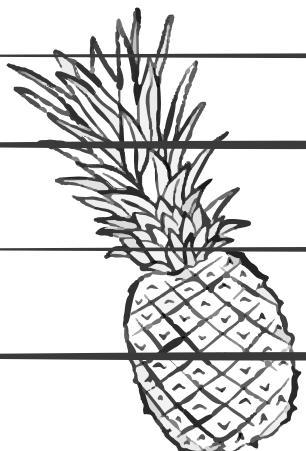


TWOJE NOTATKI



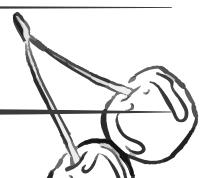
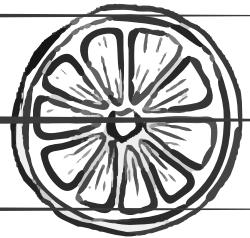


TWOJE NOTATKI



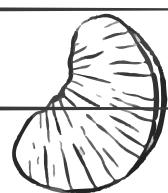
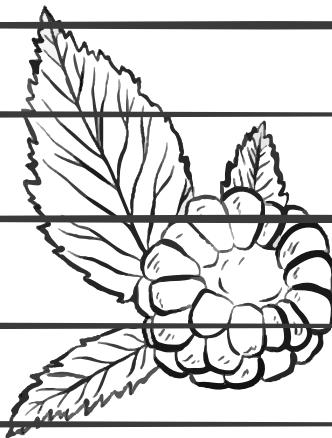


TWOJE NOTATKI

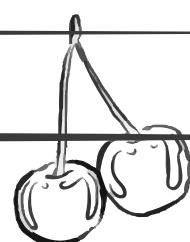
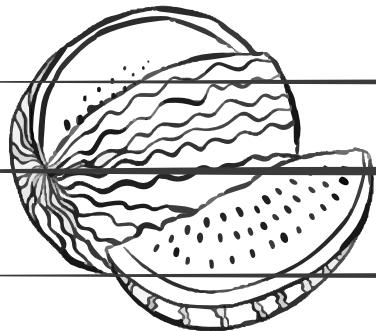




TWOJE NOTATKI

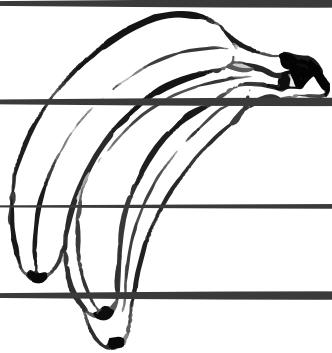
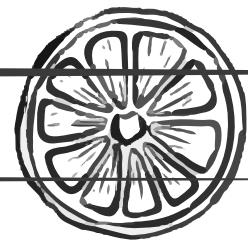


TWOJE NOTATKI





TWOJE NOTATKI



TWOJE NOTATKI

