ÖÕâÓ Ìâ 7 ÕâgÒâ Éä ÓâÝä Ìâ 11 ÕâgÒâ ÖçËäÌä ãÊÌ¿Òâô Ñâï

×çï »ÓÕçï ’ëåáë.

1. ÖÕâÓë ÍÉâÓä ÑâïÉä éÄä Ìë ÈÓÈ Á áÅËâ Éä 1 gÔâÖ ÍâÇä ÏëÖäÌë ËçïÃÅë ËçïÃÅë ÍâÇä áëÕäÓäÈë ÍäÕçï »ë ÁëÉä ÑíÆâ Ñâï ÓÚëÔä ÔâÛ ÍëÃ Ñâï ÁÕä ’ëåáë.
2. Ïý× »Òâô ÍÀä áÌë Îëý× ÉÒâ ÍÀä áëÌäÑâï ÔëÕí ÎÓ‘ÒâÈ Àë.
3. ÓíÁ ÖÕâÓë 10 Éä 15 ãÑãÌÃ ÈÅ»â Ñâï ÏëÖÕâÌçï. ¿âÑÅäÌâ Óí½ ÕâÛâáë »íÃÌÌâ »ÍÅâÉä ×ÓäÓÌë ËÖÕâÌçï. sÌâÌ »ÓÈâï ÍÚëÔâ »íÃÌÌâ ÐäÌâ »ÍÅâÉä ÎÓä ËÖÕâÌçï. sÌâÌ »Òâô ÍÀä **oil** Ô½âÕÕçï.
4. ÍâÇä ÚïÑë×â ÏëÖä Ìë Á ËçïÃÅë ËçïÃÅë ÍäÕçï. ½ÓÑ »ë <äÂÌçï ÍâÇä ÍäÕçï ÌÚäï.
5. ÏÍíÓë 1 Õâ½ë ½ýäÌ ÁÒçÖ 2 gÔâÖ ÍäÕçï(18 Éä 20 Íý»âÓ Ìâ ÔäÔâï ÍâÌ Ìí ÓÖ).
6. ÏÍíÓë 2 Éä 3 Ìä Õc¿ë ÖÔâÅ (ÏäÃ, ½âÁÓ, ÃâÑëÃâ,»â»Åä, »íÏäÁ, áÌë áïÊÓ ¿äÒâ ÖäÅÖ áÌë áÅËçï »ëÛç ,ÖÎÓÂÌ, ÊâÅÑ, ÔäÔä ¨âÜ) Ìâ¼äÌë Ôå ×»âÒ.
7. ÖâïÁë 4ð30 Éä 5ð30 Ìä Õc¿ë ÔäïÏç ÍâÇä , ÌâÓäÒëÔ ÍâÇä , áÌë »íå ÍÇ áë» ÖäÂÌÔ <çÃ Ìçï ÁÒçÖ Íä ×»âÒ. <çÃ Ñâï (ÖäÂÌÔ <çÃ) Ôå ×»âÒ.
8. ÓâÝë 8ð30 Éä 10ð00 ÕâgÒâ ÖçËä Ñâï ÐíÁÌ Ôå ×»âÒ (1 ÓíÃÔä, »íå ÍÇ ×â», ÊâÛ-ÐâÈ ,

»Æä-ÐâÈ, Ñ½-ÐâÈ, ÖâÊä ¼ä¿Åä, ÕËâÓëÔä ¼ä¿Åä) Õ½ëÓë Ôå ×»âÒ.

1. ÓÖíå Ñâï (ÏýâéÌ Öç½Ó,Êë×ä ½íÛ »ë ÍâÕÅÓ, ÃâÃâ ÑäÄçï + ÖäïËÕ ÑäÄçï ÏnÌë ÖÓ¼â Ðâ½ë ÔëÕâ).ÓÖíå ÑâÃë Ìçï ÈëÔ 3 Éä 4 Íý»âÓ Ìçï ÕâÓâÎÓÈä éÍÒí½ »ÓÕçï.
2. áÄÕâãÅÒâÑâï Ñâï 1 »ë 2 ãÊÕÖ ÈÑâÓä ×ÓäÓÌä ×ã»ÈÑçÁÏ. (ãÌÁôÛâ éÍÕâÖ) »ÓÕí (ÔäïÏç ÍâÇä

+ ÌâãÓÒëÛ ÍâÇä + Î»È áë»Á ÎÛÌí ÓÖ Íä ×»âÒ.)

1. ÓâÝë áíÀâ Ñâï áíÀä 7 Éä 8 »Ôâ» Ìä éïË Á#Óä Àë.

Åí.ÑÚë× ÍÃëÔ

áÕ¾èÈ ãkÔãÌ»

ÎíÌð **89803 03688**

ÖÕâÓ Ìâ 7 ÕâgÒâ Éä ÓâÝä Ìâ 11 ÕâgÒâ ÖçËäÌä ãÊÌ¿Òâô Ñâï

×çï Ìâ »ÓÕçï ’ëåáë.

# No milk(animal and milk products, no sugar, no salt, no bakery products, no tea, no coffee, no soft or preserved drink, no baking soda, avoid nonveg, tobacco, alcohol.

ÍýâÇäÁnÒ ÊèËÌä ÏËäÁ ÏÌâÕÃí ÁëÕä»ë ÀâÖ, ÊÚäï, Ñâ¼Ç, Ëä, ÍÌäÓ, ¿äÂ, ÑâÕâ, ÑäÄâå, áâåÖ»ýäÑ ÖÊïÈÓ ÏïË »ÓÕâ.

ÑëïÊí áÌë Ïë»Óä ÍýíÅ»Ã ãÏÔ»çÔ ÏïË.

¿â, »íÎä, ÈÑâ»ç, ½çÃ»â, Êâ# »ë ánÒ vÒÖÌ ÏïË »ÓÕâ. ÖíÎÃ ãÅ÷n» ÈÉâ ánÒ ÄïÅâÍäÇâï ÏïË »ÓÕâ.

ËÓÑâï ÏÚâÓÌâ ÌâsÈâáí, ÍÅä»âáí, ÑäÄâåáí »ë áâås»®äÑ Óâ¼Õâ ÌÚäï.

# Avoid Gym, Walk, Exercise, yog, cycling, swimming

‘Ñ, Õí», »ÖÓÈ, Òí½â, ÖâÒ»ãÔï½, ãsÕãÑï½ »ÓÕçï ÌÚäï.

# Take your daily medicines after green juice

áâÍ Áë ÊÕâáí ÔëÈâ ÚíÒ Èë ËäÓë ËäÓë ½ýäÌÁçÒÖ ÍÀä ÔëÕä. ÊÕâáí Èât»âãÔ» ÏïË »ÓÕä ÌÚäï.

# Any other unpleasant symptoms may be caused by the initial excretion of waste (feces, toxins) So do not panic at all, be happy. garbage is coming out. Body has started detoxification.

áâ ãÖsÃÑ »ÓÕâÉä ×#áâÈÑâï »¿Óí (ÑÛ, ãÕØ¨vÒ, ÂëÓ, **Toxin**) Ìä»ÛÕâÌçï ¿âÔç ÉâÒ Èí Ïä’ »íå ÍÇ áÁç½Èâ ÔÜÇ Ôâ½ë Èí ÁÓâ ÍÇ ½ÐÓâÕÕçï ÌÚäï, ¼ç× ÉÕçï. áâ ÖâÓâ ÔÜÇ Àë,

»¿Óí ãÌ»Ûä Ö[í Àë.

1. »íå ÍÇ Íý»âÓ Ìä ÍíÈâÌä »ë Ïä’ »íåÌä ÖÑÁ ×ã»È Ìí éÍÒí½ »ÓÕí ÌÚäï.

Åí.ÑÚë× ÍÃëÔ

áÕ¾èÈ ãkÔãÌ»

ÎíÌð **89803 03688**