

1.HAFTA

21 - GÜNLÜK DETOKS REHBERİ

BY FADİME DERİN
WWW.FADIMEDERIN.COM





SAĞLIKLI YAŞAMA HOSGELDİNİZ!

Şimdi, "Ben yapamam, artık çok geç,
insanlar ne düşünür, ya yapamazsam" gibi
cümleleri geride bırakıp,
21 günlük harika bir yolculuğa çıkma zamanı!

Fadime Derin

İÇİNDEKİLER

KURALLAR.

SİZDEN BEKLEDİKLERİM

HER GÜN YAPILACAKLAR

BESLENME PLANI





KURALLAR

- Program boyunca tüm sorularınız grup üzerinden alınacak.
- Bana ve ekibimdeki arkadaşlarımı özelden değil, gruptan yazmanızı veya sorunuzu sormanızı rica ediyorum.
- Bu program 3 haftalık ve kişiye özel olmayan bir programdır.
- Programa katılan kişi detox süreci ile alakalı sorularını iletebilir, ancak yakın çevresinin rahatsızlıklarıyla alakalı sorulan sorular cevaplanmayacaktır.
- Bu programı hamileler uygulayamaz.
- İçecekler hep yudum yudum içilecek, pipet kullanabilirsiniz.
- Saatleri ve içeceklerin sıralamasını isterseniz değiştirebilirsiniz ancak saat aralığına dikkat etmelisiniz.
- Günde 3 litre su tüketilecek. Alkali su içmeye dikkat edelim.
- Siyah çay, kahve, kolalı içecek ve alkol kesinlikle tüketilmeyecek.
- Her gün, en az bir kere tuz kürü yapmaya çalışın.
- Çok açlık hissettiğiniz durumlarda, 8 saat suda bekletilmiş çig badem tüketin.
- Tatlı ihtiyacı hissedersiniz 1-2 kuru hurma tüketin.
- Çubuk tarçını, sigara gibi ağızda tutup gün içinde biraz bekletebilirsiniz.
- Uyku düzeni çok önemli, 22.00'de yatmış olmanızı öneririm.
- Her gün 60 dakika açık hava yürüyüşü veya 1 saat başka spor aktiviteleri yapılacak.
- Gün içinde yediğiniz, içtiğiniz besinleri gruptan atmanızı bekliyorum.



SİZDEN BEKLEDİKLERİM

- Her gün 10.000 adım atılması zorunlu. Adım sayınızda 22.00'dan önce gruba iletmenizi bekliyorum. Yürüyüş yapamayanlar 1 saat alternatif spor yapması lazım. (Örnek; yüzmek veya spor salonuna gitmek.) Spor derslerimizin olduğu günler ek spor yapmanız gereklidir.
- Detoksa başladığımız gün; hangisiyse, o gün 3 hafta boyunca tارتی günümüz oluyor. Sabah uyandığınızda ilk olarak tartıya çıkıp fotoğrafı iletmenizi bekliyorum. - Her gün tartılmak yasak, haftada sadece 1 kere tartılanacak. Tartı fotoğrafları sadece gruptan atılacak.
- Değişime tanık olmak için, aşağıda ki gibi vücudunuzun fotoğraflarını çekmenizi bekliyorum. Gruba isterseniz atabilirsiniz istemezseniz atmayabilirsiniz. Galerinizde dursun, değişime tanık olun.





ÖLCÜMLER

Programa başladığınız sabah ;

- Açı karnına
- Tuvalet sonrası
- Su bile içmeden
- Hafif kıyafetler veya çıplak bir şekilde tartılmmanızı ve tartı fotoğrafı göndermenizi istiyorum.



21-GÜN BOYUNCA HER GÜN YAPILACAKLAR

SABAH UYANIP ÖNCE OIL PULLING YAPIYORUZ

OIL PULLING

Oil Pulling Nasıl Yapılır?

Sabah aç karnına hindistan cevizi yağından bir kaşık alıp gargara gibi yapın ama tam gargara olmasın. (Boğazınıza değdirmemeye çalışın). Ağızda gezdirilmeye başlanır. Bu gezdirme sırasında yağın yutulmamasına özen gösterilir. Mükün olduğu kadar ağzınızda gezdirin. Böylece daha çok yere temas edip daha fazla bakterinin çekilmesi sağlanır. Yaklaşık 5 dakika ile başlayıp 10 dakikaya kadar çıkartılabilir. Lakin ilk defa yapacaklar; 3-4 dakika ile başlayıp zamanla süreyi uzatabilir. Bakteri dolmuş yağı tükürdükten sonra ılık su ile ağız çalkalanır. İşlemden sonra dişleri fırçalayın ve yarı saat bir şey yemeyin.

OİL PULLİNG SONRASINDA 1 BARDAK ALKALİ SUYUMUZU İÇİP
LİSTEYE BAŞLIYORUZ.

ALKALİ SU - Günde 3 litre su içeceksiniz. Suyun alkali olması önemli.

Alkali su nasıl yapılır?

- 1- Suyunuzun içeresine limon sıkabilirsiniz.
- 2- Gönderdiğimiz detox suları dökümanındaki tarifleri uygulayabilirsiniz
- 3- Eğer çok sık dışarıda vakit geçiriyorsanız alkali su daması alıp suyunuzun içine damlatabilirsiniz
- 4- Bicarbonat alıp sularınıza katabilirsiniz

NOT: Gün içinde içilen bitki çayı içtiğiniz suya dahil değildir.

LİSTEDE BELİRTİLEN SAATLERDE TUZ KÜRÜNÜ UYGULUYORUZ.

TUZ KÜRÜ: Tuz kürü nasıl yapılır?

Tuz kürü: 1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığı da olur). Himalaya Tuzunu suya eritip içine $\frac{1}{2}$ limon suyunu ekleyip içeceğiz. Himalaya tuzunun içinde 84 mineral var. Bu mineraller vücudumuz için gerekli. Ayrıca detox yaparken fazla sıvı olduğu için vücudun elekrot kaybının telafisi için yapıyoruz. Biz sıvı detox yapmıyoruz. Detox kuralı günde iki keredir fakat bir kere bile yapabilirsiniz.

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

HEPSİNDEN AZAR AZAR ALALIM, BİTTİKÇE TAZE ALIRSINIZ..

- Elma
- Limon
- Ispanak
- Domates
- Salatalık
- Soğan
- Havuç
- Karnabahar
- Semizotu
- Ananas/Çilek
- Tatlı patates
- Brokoli
- Patates
- Sarımsak
- Kırmızı biber
- Maydanoz
- Taze fasulye
- Roka
- Avokado
- Kinoa

- Nohut
- Yeşil Mercimek
- Kırmızı mercimek
- Chia tohumu
- Yulaf unu
- Yulaf
- Badem sütü (şekersiz)
- Hindistan cevizi sütü
- (şekersiz)
- Zencefil (taze ve toz)
- Toz zerdeçal
- Tarçın
- Karabiber
- Zeytinyağı
- Badem
- Ceviz
- Bitki çayı
-
-
-

1.&2. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon, hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar - blenderden bas parmağı büyülüğünde zencefil , bir elma ve çeyrek limon + 1 bardak su .Hepsini blendar yapın süzün ve içün.

Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığıda olur) Himalaya tuzunu suya eritip içine ½ limon suyunu ekleyip içeceğiz.

10:00

Kahvaltı: Ispanaklı Krep Tarifi (1 Kişilik)

- 1/4 su bardağı nohut unu (veya karabuğday unu veya yulaf unu)
- 1/4 su bardağı badem südü (veya başka bir bitkisel süd)
- 1 avuç taze ıspanak yaprağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (krep hamuruna eklemek için)
- Bir tutam tuz
- Pişirmek için biraz daha zeytinyağı

Hazırlık:

Ispanak yapraklarını ince ince doğrayın veya blenderde hafifçe çekerek küçültün. Bir karıştırma kabında nohut ununu, badem sütünü, doğranmış ıspanakları, 1 yemek kaşığı zeytinyağını ve bir tutam tuzu karıştırın. Pürüzsüz bir hamur elde edene kadar çırpın. Hamurun kıvamı akıcı olmalıdır; gerekirse biraz daha badem südü ekleyin.Yapışmaz bir tavayı orta ateşte ısıdın ve biraz zeytinyağı ile hafifçe yağılayın. Hamuru tavaya dökün ve ince bir tabaka halinde yayılmasına izin verin. Alt tarafı altın rengi olana kadar pişirin (yaklaşık 2-3 dakika), ardından spatula ile çevirip diğer tarafını da pişirin. Krepinizi sıcak olarak servis edin. İçerisine dilediğiniz kadar yeşillik, salatalık, domates koyabilirsiniz.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 5-15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara öğün: Altın süt tarifi:

1 bardak bitkisel süd + çeyrek çay kaşığı zencefil + çeyrek çay kaşığı zerdeçal + çok az karabiber + 1 tatlı kaşığı tarçını karıştırıp içelim. İstersek sıcak, istersek soğuk tüketebiliriz.

14:00

Ögle Yemeği: Kinoa ve Nohutlu Akdeniz Salatası (2 Porsiyon)

- **Malzemeler:**
 - 1 su bardağı pişmiş kinoa
 - 1 su bardağı haşlanmış nohut
 - 1/2 su bardağı doğranmış cherry domates
 - 1/2 su bardağı doğranmış salatalık
 - 1/2 su bardağı ince doğranmış kırmızı soğan

1.&2. GÜN

devamı

- Birkaç taze nane yaprağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz ve karabiber
- Hazırlık: Tüm malzemeleri büyük bir kasede birleştirin. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberle tatlandırın.

16:00

Ara öğün: Bitki çayı + 5-6 adet badem

18:00

Akşam Yemeği: : Sebzeli Yeşil Mercimek Çorbası (2 Porsiyon)

- Malzemeler:
 - 1 su bardağı yeşil mercimek (haşlanmış)
 - 1 su bardağı doğranmış havuç
 - 1 su bardağı doğranmış karnabahar
 - 1/4 su bardağı doğranmış soğan
 - 2 su bardağı su
 - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 çay kaşığı kimyon
 - Tuz ve karabiber
- Hazırlık: Soğanı zeytinyağında soteleyin. Havuç ve karnabaharı ekleyin, sebze suyunu ilave edin. Mercimek, kimyon, tuz ve karabiber ekleyin. 20-25 dakika pişirin. Karışımı blender ile püre haline getirin.

3.&4. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon, hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar - blenderden bas parmağı büyülüğünde zencefil , bir elma ve çeyrek limon + 1 bardak su .Hepsini blendar yapın süzün ve için. Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığıda olur) Himalaya tuzunu suya eritip içine ½ limon suyunu ekleyip içeceğiz.

10:00

Kahvaltı: Meyve Salatası

- Dilediğiniz kadar semizotu veya diğer istenen yeşillikler
- 1 parmak kalınlığında ananas veya 6-7 adet çilek
- 1 yemek kaşığı chia tohumu veya keten tohumu
- 2 tam ceviz veya 5-6 adet çiğ badem
- Limon *İsteğe bağlı*

Tüm malzemeleri karıştırıp tüketebilirsiniz.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara Öğün; Oolong tea + 2 ceviz

14:00

Ögle Yemeği: Fırınlanmış Tatlı Patates ve Brokoli (2 Porsiyon)

- **Malzemeler:**
 - 1 büyük tatlı patates (küp şeklinde kesilmiş)
 - 1 su bardağı brokoli çiçekleri
 - 1/4 su bardağı doğranmış soğan
 - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 çay kaşığı kekik
 - Tuz ve karabiber
- Hazırlık: Tatlı patates, brokoli ve soğanı zeytinyağı, kekik, tuz ve karabiberle karıştırın. 200°C'de 25-30 dakika fırında pişirin.

3.&4. GÜN

devamı

16:00 Ara öğün: Altın Süt

18:00 Akşam Yemeği: Mercimek Çorbası (2 Porsiyon)

Malzemeler:

- 1/2 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 küçük patates
- 1 küçük soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 litre su
- Tuz, kimyon

Hazırlık:

1. Sebzeleri doğrayın. Zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğanı ve sarımsağı ekleyip hafifçe soteleyin. Sebzeleri Ekleyin. Ardından mercimeği ekleyin. Kısaca karıştırdıktan sonra suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, sebzeler ve mercimek iyice yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 20-25 dakika). Pişen çorbayı blenderden geçirerek pürüzsüz bir kıvam elde edin. Tuz ve kimyonla tatlandırın. Sıcak servis edin.

5.&6. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon, hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar - blenderden bas parmağı büyülüüğünde zencefil, bir elma ve çeyrek limon + 1 bardak su .Hepsini blendar yapın süzün ve içein.

Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığıda olur) Himalaya tuzunu suya eritip içine $\frac{1}{2}$ limon suyunu ekleyip içeceğiz.

10:00

Kahvaltı: Tropikal Yeşil Enerji Smoothie

- 1 su bardağı doğranmış ananas,
- 1 avuç ıspanak,
- 1 su bardağından biraz az hindistan cevizi sütü

Tüm malzemeleri blenderden geçirin. Soğuk servis edin.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara oyun: Bitki çayı + 3-4 adet badem

14:00

Öğle Yemeği: Sebzeli Kinoa Kısı (2 Porsiyon)

- **Malzemeler:**
 - 1 su bardağı pişmiş kinoa
 - 1/2 su bardağı doğranmış salatalık
 - 1/2 su bardağı doğranmış domates
 - 1/4 su bardağı doğranmış kırmızı biber
 - 1/4 su bardağı ince doğranmış maydanoz
 - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 yemek kaşığı limon suyu
 - Tuz ve karabiber
- **Hazırlık:** Tüm malzemeleri bir kasede karıştırın. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberle tatlandırın.

5.&6. GÜN

devamı

16:00

Ara öğün: Oolong tea veya istediğiniz bir bitki çayı

18:00

Akşam Yemeği: Zeytinyağlı Taze Fasulye (2 Porsiyon)

- Malzemeler:
 - 250 gram taze fasulye (uçları kesilmiş)
 - 1/2 su bardağı doğranmış domates
 - 1/4 su bardağı doğranmış soğan
 - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 çay kaşığı kekik
 - Tuz ve karabiber
- Hazırlık: Fasulyeleri zeytinyağında soteleyin. Üzerine domates, soğan, kekik, tuz ve karabiber ekleyin. Üzerine 1 su bardağı su ekleyip kısık ateşte 20-25 dakika pişirin.

7. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon, hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar - blenderden bas parmağı büyülüğünde zencefil, bir elma ve çeyrek limon + 1 bardak su .Hepsini blendar yapın süzün ve için. Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

10:00

Kahvaltı: ELMALI TURTA TADINDA YULAF LAPASI

- 1 elma
- 3 yemek kaşığı yulaf
- 1 su bardağı bitkisel süt
- 1 tatlı kaşığı tarçın

Elmayı rendeleyin. Yulaf, tarçın, süt ve elma rendesini 5 dakika kadar pişirip tüketebilirsiniz

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara öğün: Oolong tea

14:00

Öğle Yemeği: : Roka ve Avokado Salatası (1 Porsiyon)

- **Malzemeler:**
 - 1 su bardağı roka
 - 1/2 avokado (dilimlenmiş)
 - 1/4 su bardağı doğranmış ceviz
 - 1/4 su bardağı doğranmış elma
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 yemek kaşığı elma sirkesi
 - Tuz ve karabiber
- **Hazırlık:**
 - a. Rokayı, dilimlenmiş avokadoyu, doğranmış cevizi ve elmayı bir kasede karıştırın.
 - b. Üzerine zeytinyağı, elma sirkesi, tuz ve karabiber ekleyin.
 - c. Karıştırarak servis edin.

16:00

Ara Öğün: Yeşil çay + 3-4 adet badem

7. GÜN

devamı

18:00

Akşam Yemeği: Nohutlu ve İspanaklı Çorba

- Malzemeler:
 - 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
 - 1 su bardağı doğranmış İspanak
 - 1/4 su bardağı doğranmış soğan
 - 1 su bardağı sebze suyu
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 - Tuz ve karabiber
- Hazırlık: Soğanı zeytinyağında soteleyin. İspanak ve sebze suyunu ekleyin. Nohutları, tuz ve karabiberle tatlandırın. 10-15 dakika pişirin.