


Как провести
Детокс программу
в домашних условиях?



Что ожидает

1. Что такое Детокс. Отличия от Голодания и Сокотерапии
 2. Какая польза Детокс программы и противопоказания
 3. Как делать Детокс коктейли и сколько они хранятся
 4. Как их грамотно употреблять
 5. Как часто можно проводить Детокс программы и как внедрить это в свою жизнь
 6. Что нужно для заготовки коктейлей
- 



Мария Бородеева

Руководитель Студии здорового питания
Апельсин



Похудеть Похорошеть

Результат





Бережное очищение

A close-up photograph of a wooden bowl filled with a variety of beans, including black, pink, white, and brown speckled beans. The bowl is set on a light-colored surface. In the background, another wooden bowl contains blueberries, and a small blue cup is visible. A dark, textured object, possibly soil, is in the bottom left corner. A semi-transparent dark grey banner with white text is overlaid across the middle of the image.

Питание витаминами



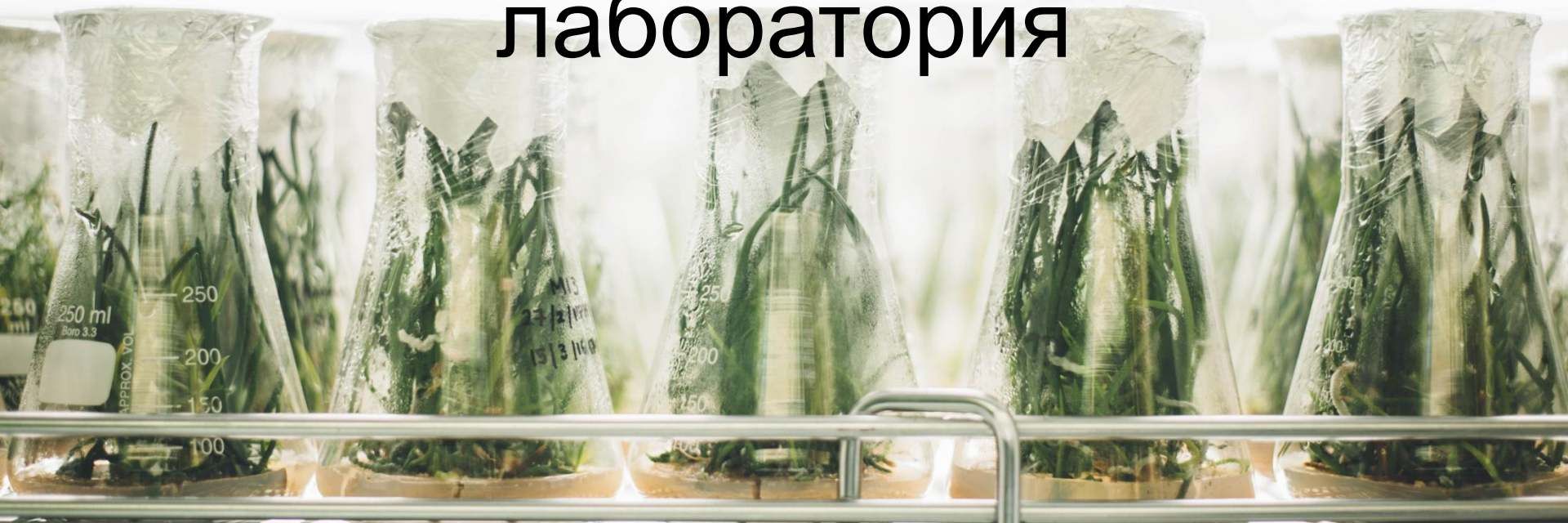
Минус 2-5 кг

Пребиотики и пробиотики





Огромная химическая лаборатория



A rustic still life composition on a dark, textured wooden surface. In the center, five white eggs are arranged in a small cluster. Below them is a pile of bright yellow cornmeal. To the left, a wooden spoon with a rounded head and a long handle lies diagonally. The background is filled with various colorful flowers, including yellow, pink, and purple blooms. In the bottom right corner, a portion of a red bowl with green leaves is visible. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the wood, eggs, and cornmeal.

5 дней – 5 коктейлей



Соки Голод Детокс



1. Не более 5 дней
2. Калорийность 500 и более
3. Режим 3ч x 2 стакана воды
4. Сырые продукты



Противопоказано

Острые формы
заболеваний



Что нужно

Блендер стакан

3 банана

Овсяное и ореховое молочко

2 фрукта, сухофрукты

300 гр ягод

травы , проростки



2ТВ / 1жид



1 раз в квартал

Практикум Детокс программа в домашних условиях?



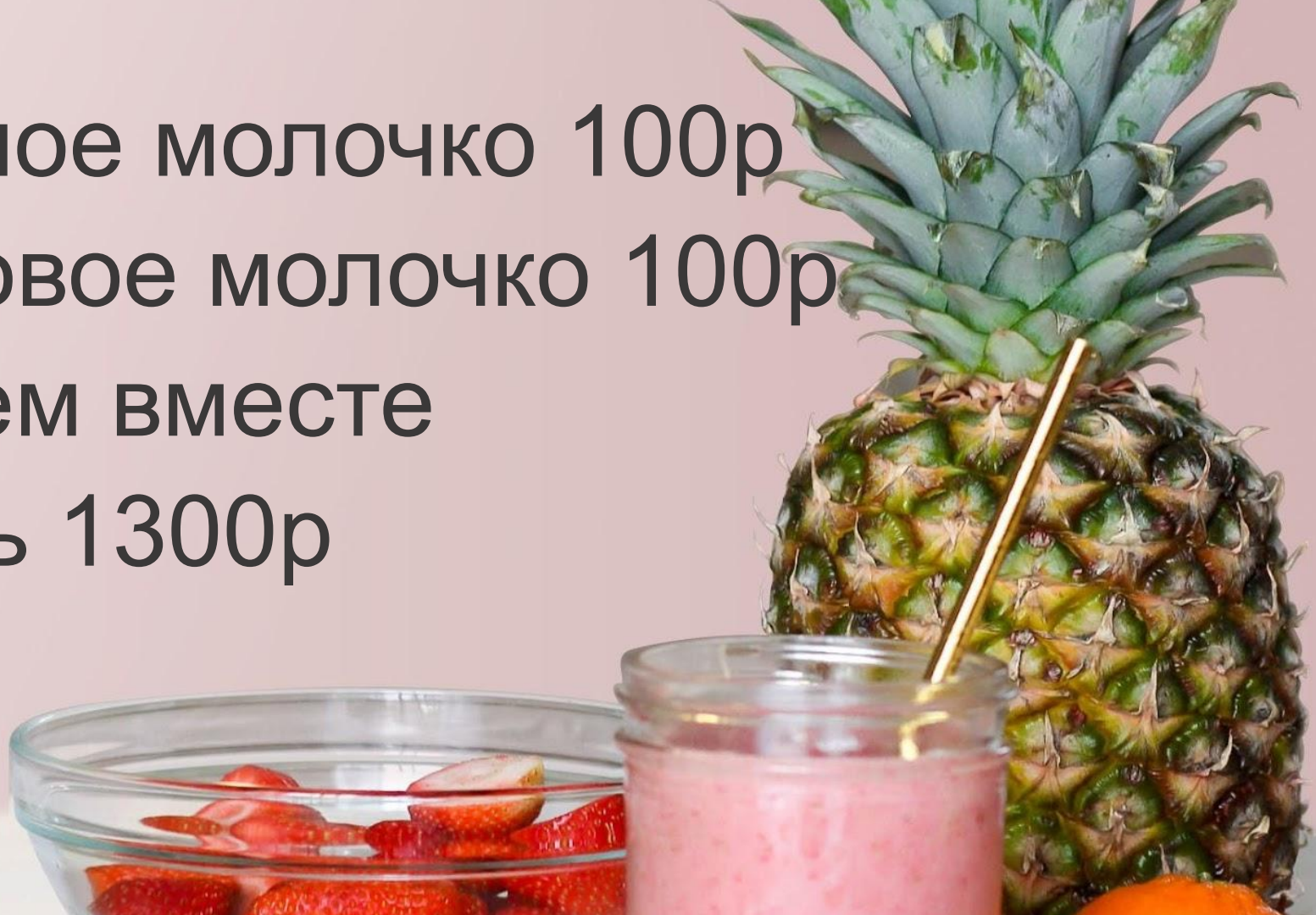
Овсяное молочко 100р

Ореховое молочко 100р

Делаем вместе

1 день 1300р

300р



Спасибо