

# CLEAN RESET

## Light™

Att genomföra Clean Reset enligt konstens alla regler är naturligtvis det mest optimala och det som kommer att ge dig tydligast och säkrast resultat. Men det är ett projekt – en rejäl hälsosatsning – som kräver både hög motivation, tid, planering och kraft att verkställa. Det ska vi inte sticka under stol med.

Om det är så att du känner att Clean Reset är exakt det du och din kropp behöver, men att det känns för stort och oöverstigligt... Till dig har vi ett förslag på en light-variant. Bättre något än inget, resonerar vi! Clean Resets light-variant går ut på att utesluta ett färre antal livsmedel och på så sätt göra hälsosatsningen lite enklare.

I light-versionen utesluter du bara de vita värstingarna: mjöl (vetemjöl och gluten), mjölk, ägg och socker. Och just det! Undvik även kaffe och alkohol. I övrigt följer du Clean Resets upplägg som vanligt, det vill säga inled med två dagar på flytande föda, följt av minst 14 dagar utan värstingarna. Därefter återintroducerar du ett av de eliminerade livsmedlen i taget, enligt instruktionerna.

## Clean Reset light

Uteslut de vita värstingarna mjöl, mjölk, ägg och socker.

Och undvik även kaffe och alkohol.

I övrigt följer du Clean Reset upplägget som vanligt.