

# En dag på Clean Reset



## Steg 2: Eliminering

Kl. 07.00 Börja dagen med ett glas ljummet vatten. Fortsätt att dricka mycket vatten under dagens första två tredjedelar.

Kl. 07.30 Ät en frukost bestående av en ananas & coco delight smoothie.

Kl. 10.30 Värm och drick en kopp hemkokt benbuljong.

l. 12.00 Ät en lunch bestående av sallad, rotsaker, surkål, en bit grillad lax och en grön dressing.

Kl. 14.00 Ta en kopp örtte.

Kl. 16.00 Eventuellt en smoothie, lite grönsaksstavar, ett par skivor kött eller annat passande mellanmål.

Kl. 18.00 Ät middag, till exempel pyttipanna på lammfärs, ris, quinoa, massor av färska och torkade kryddor och grönsaker. Ringla olivolja över och ta en klick surkål.

Kl. 20.00 Koka en kopp gurkmeja- och ingefärste och rör i en klick kokosolja.

# En dag på Clean Reset



Kom ihåg!

Drick inte för mycket vatten mot slutet av dagen för att undvika att störa nattsömnen med toalettbesök.

Sluta äta minst två-tre timmar innan sänggåendet, så magen hinner vila under natten.

Begränsa socker i största möjliga utsträckning. Ät honung och kokossocker i mycket begränsad mängd.

**CLEAN RESET**

3 effektiva steg till *din* läkande kost